

FARADAY *Life*

IL GIORNALE STUDENTESCO DELL'ITI M. FARADAY

IN PRIMO PIANO
Com'è cambiata
la nostra vita?

*Il Metaverso:
cosa bolle in pentola
con Facebook?*

*Danganronpa
chi sopravviverà al gioco mortale?*

Siamo quello che mangiamo?

L'Olocausto americano

*Lo sport: il tuo alleato
contro ansia e stress*

*Giornata internazionale contro la
violenza sulle donne*

*El pibe de oro:
quando una stella muore*



È nato FaradayLife!

UNA PIAZZA PER TANTE VOCI



Niccolò Fallacara
Direttore editoriale

Partiamo da una domanda: **"Perché un giornalino del Faraday?"**.

Un giornale può essere scritto per raccontare, informare le persone, farle ragionare, farle discutere. Oppure per dare voce a qualcosa o a qualcuno che è nascosto e fatica a emergere nella società.

Nel nostro caso, sono quattro i motivi per cui già negli anni scorsi proposi questa iniziativa che spero possa coinvolgere il maggior numero di studenti possibile: quelli cui piace scrivere ma anche chi semplicemente ha bisogno di far sentire la propria voce.

Primo motivo: penso al giornalino come a uno strumento di partecipazione degli studenti alla vita scolastica, attraverso il quale informarsi ma anche avanzare idee, progetti, iniziative. Un modo, quindi, per vivere la scuola come una comunità aperta e non solo come un'istituzione o una struttura. **Secondo:** dare voce anche al mondo degli studenti che c'è fuori, oltre il cancello della scuola. Raccontare sogni, interessi, passioni. Dare voce anche ai bisogni, perché il periodo di pandemia che stiamo attraversando sta lentamente radendo al suolo le nostre energie facendo emergere esigenze che prima ignoravamo. Il giornalino può essere uno spazio dentro il quale condividere tutto questo!

Terzo: il giornalino può essere uno strumento per esercitarsi a leggere il mondo, a farcene un'idea, a metterlo in discussione, confrontando le nostre impressioni con le impressioni e i punti di vista degli altri. Quale momento migliore per fare un lavoro del genere? Davanti a noi abbiamo questioni importantissime che non possiamo ignorare.

Penso al futuro della nostra generazione, al lavoro che cambia, ai diritti umani (abbiamo da poco celebrato la giornata per il contrasto alla violenza sulle donne), ai cambiamenti climatici e alla sostenibilità ambientale, all'intelligenza artificiale, al futuro della democrazia. Il giornalino può essere la "piazza" nella quale ritrovarci tutti per discuterne insieme. Non la stanza nella quale finiamo talvolta per isolarci, ma una piazza nella quale ci incontriamo intersecando i nostri punti di vista. Perché nella realtà così complessa e ansiosa che viviamo oggi, nessuno di noi può pensare di avere la verità in tasca. Se invece siamo insieme, è lì che i nostri orizzonti si allargheranno.

Quarto ed ultimo: il giornalino ci permetterà di raccontare un altro Faraday, una scuola diversa dallo stereotipo di scuola "di serie B" che talvolta fa comodo anche a noi alimentare. Il giornalino invece può essere la vetrina in cui esporre il bello, le risorse, i progetti ben riusciti e i traguardi raggiunti, anche attraverso le testimonianze di ex allievi che grazie al Faraday oggi stanno affrontando con successo il mondo del lavoro o dello studio.

A questo punto voglio lanciare un appello a tutti gli studenti del mattino e del serale, che abbiano qualcosa da dire, una storia da raccontare o un "meme" per strappare una risata: siete i benvenuti in redazione! Che vogliate farne parte stabilmente o più semplicemente scrivere un articolo o pubblicare una foto, noi vi aspettiamo a braccia aperte!

Chiudo con una serie di dovuti ringraziamenti. In primis alla Preside, prof.ssa Rejana Martelli e al Collegio Docenti, per averci dato fiducia, permettendoci di realizzare questo progetto. Poi un enorme ringraziamento a tutti i professori che hanno deciso di supportarci, partendo dalla professoressa Paola Baldoni, che ci ha dato le basi e ci sta guidando in questa avventura; quindi la professoressa Amelia Addeo, coordinatrice del progetto, e i professori Maria Rosaria Peluso, Romina Ferretti, Vincenza Candido, Marianna Caggiano, Angela Napoleone, Alessandro Romelli, Ivan La Ragione, che ci accompagneranno nella stesura e nella correzione dei testi.

Ma il più grande ringraziamento in assoluto va ai ragazzi che da subito si sono proposti di far parte della redazione cominciando a scrivere.

Con l'augurio che la lettura del giornalino stimoli in voi emozioni positive e voglia di partecipare, vi ringrazio moltissimo e vi auguro un buon viaggio fra queste pagine nuove.

REDAZIONE

Direttore: Niccolò Fallacara - 4ABA
Vicedirettore: Andrea Soloperto - 4ABA
Segretaria di redazione: Silvia Mogliani - 4ABA
Supervisor: Paola Baldoni, Amelia Addeo.
Correttori di bozze: Maria Rosaria Peluso, Alessandro Romelli, Romina Ferretti, Marianna Caggiano, Angela Napoleone.
Grafica e impaginazione: Paola Baldoni.

Hanno collaborato a questo numero:

Giancarlo Gardon - 1A
Kevin Albano - 1A
Irene Ruberto - 1B
Davide Saccu - 1B
Domiziano Viscanti - 1B
Ginevra Savagnone - 2A
Madalina Zara - 3ABA
Sara Deidda - 3ABA
Valerio Picchi - 3AI
Dominick Lorusso - 3ABA
Nicole Leoniddi - 4ABA
Matteo Vertolli - 4ABA
Silvia Mogliani - 4ABA
Luca Fippi - 4BI
Francesco Antonioni - 4BI
Emanuele Barrotta - 4ABA
Flavio Di Certo - 5AI

Animatore digitale: Sara Masiero - 1B

Addetto alla fotografia: Daniel Norcia - 1B

Contatti: paola.baldoni@itifaraday.edu.it



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE "MICHAEL FARADAY"

Al Faraday è tempo di Open-Day! Aule e laboratori aperti alle famiglie.

Sabato 27 novembre si è svolto presso la nostra scuola il secondo Open-Day in calendario per quest'anno.

Madalina Zara - 3ABA, Nicole Leoniddi - 4ABA

Sono state tante le famiglie che sono venute a trovarci, tutte alle prese con la scelta della scuola superiore per i figli che attualmente frequentano la terza media. Un passaggio di vita davvero importante! E noi – studenti e professori insieme – ci siamo messi a disposizione per spiegare loro anzitutto cosa è un istituto tecnico, come funziona, quali sono le tante opportunità che offre, sia per coloro che dopo la maturità vorranno accedere direttamente al mondo del lavoro, sia per coloro che invece proseguiranno gli studi attraverso l'università o altri corsi professionalizzanti. Riferendoci al Faraday, in particolare, abbiamo presentato i cinque indirizzi di specializzazione che sono attivi in questo momento. Poi abbiamo accompagnato le famiglie a visitare alcuni degli ambienti più interessanti del nostro istituto: aule, spazi per l'attività sportiva e soprattutto i laboratori.

Partiamo dal laboratorio di chimica. Qui i padroni di casa sono stati gli alunni di 3 e 4 ABA (una rappresentanza!). Ai genitori e soprattutto ai ragazzi hanno parlato di Pila Daniell, di cromatografia, di microscopio, di distillazione semplice, allestimento del vetrino, estrazione di oli essenziali, acidi e basi. E hanno mostrato alcune delle esperienze che normalmente vengono realizzate in quello spazio durante l'anno scolastico. Nel laboratorio di tecnologie, disegno e progettazione sono invece stati illustrati i software e gli

hardware di programmazione dei PLC e degli altri componenti.

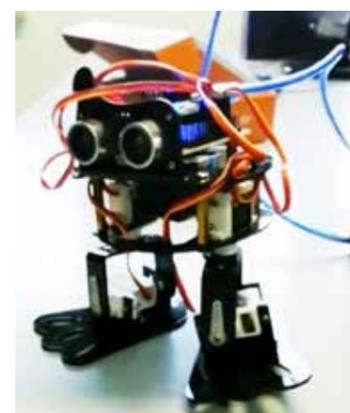
Passando al laboratorio di macchine elettriche, sono stati presentati i motori elettrici - sia sincroni che asincroni, l'impiantistica elettrica civile, la distribuzione elettrica di alta, media e bassa tensione con l'illustrazione dei sezionatori di corrente, e altri componenti utili alla didattica. Grande interesse ha suscitato il laboratorio che ospita la galleria del vento. Qui vengono trattate tematiche che investono la fisica, la meccanica e la logistica, la messa in funzione del banco con profilo alare, il principio della portanza, la forza di gravità.

Il laboratorio di robotica è lo spazio dove gli studenti realizzano degli oggetti con il software 2D e/o 3D (tinkercad / autocad); sempre qui sono stati mostrati in movimento i bracci robotizzati che sono parte integrante del programma per il conseguimento del patentino della robotica.

Sono state aperte anche le porte del laboratorio di sistemi e reti, utilizzato per studiare e progettare reti LAN e internet.

Restando nell'ambito dell'informatica, è proprio nel laboratorio di informatica che gli allievi apprendono le nozioni di base necessarie per la realizzazione di un software (ricordiamo poi che esiste il laboratorio multimediale, recentemente dotato di nuovi PC).

Avvicinandoci alla conclusione, nel laboratorio



di fisica è stata fatta la dimostrazione della macchina elettrostatica Wimshurts; e utilizzata la barretta di bachelite con una pallina di cotone per la dimostrazione delle cariche elettriche e la polarità. Mentre nel laboratorio di disegno tecnico

sono stati presentati ai genitori i tavoli utili alla pratica del disegno manuale.

Ultimo, ma non per importanza, il FAB-LAB. Come sapete, si tratta di una vera e propria palestra dell'innovazione dove gli studenti hanno la possibilità di misurarsi con la creazione di progetti tecnologici nuovi, beneficiando di apparecchiature e materiali messi a disposizione dalla scuola. I protagonisti non appartengono a nessuna classe o indirizzo in particolare, bensì è aperto a tutti gli studenti che semplicemente vogliono farne parte. Alle famiglie sono stati mostrati in particolare alcuni robot esploratori fatti dai ragazzi, gestiti tramite la scheda "Arduino", con i quali parteciperanno alla prossima edizione della "Rome Cup", competizione dove in passato il Faraday ha rag-

giunto risultati di grande prestigio. Molte famiglie, passando da un ambiente all'altro, ci hanno chiesto come mai fossimo a scuola di sabato, complimentandosi per la preparazione e la forza di volontà. Forse proprio i loro complimenti sono stati la benzina che ci ha spinti a dare il



meglio di noi! In verità, è stata soprattutto una giornata diversa, un'opportunità di crescita e di responsabilità in cui abbiamo avuto la possibilità, anche divertendoci, di condividere gli argomenti che sono ogni giorno alla base dei nostri percorsi di studio.

**I prossimi Open-Day sono
sabato 18 Dicembre e
sabato 22 Gennaio.
Noi ci saremo!**



Com'è cambiata la nostra vita con il Covid-19: non abituiamoci al buio

Ginevra Savagnone - 2A



Pensare alla pandemia è vedere nella mente varie immagini: le file ai supermercati, le mascherine, i guanti, le ore passate dentro casa a trovare qualcosa da fare, la scuola che si riduce al collegarsi ad uno schermo con i professori che parlano con delle fotocamere spesso disattivate...

Eravamo e, forse, siamo ancora questo: soli e sconnessi dalla realtà.

Quando siamo tornati tra i banchi, ho chiesto ad un compagno di classe cosa ne pensasse e cosa avesse fatto lui durante la quarantena, mi ha risposto dicendomi che lui passava le giornate a giocare alla PlayStation e che in realtà all'inizio era molto contento perché non si andava a scuola e poteva starsene tranquillamente a casa per i fatti suoi. Ha confessato, poi, che solo ritornando a scuola in presenza ha capito che tutto quello gli era mancato.

Non credo che attualmente qualcuno riesca ad immaginare una vita senza mascherine o senza un "codice" che dica cosa puoi e cosa non puoi fare. Quando in qualche film i protagonisti sono a volto scoperto, sembrano così strani, così liberi e quella realtà sembra così lontana, quasi come se non fosse mai esistita. Nonostante ciò, i lati positivi non sono pochi; noi adolescenti siamo cresciuti più in fretta, siamo diventati tutti un po' cuochi, abbiamo capito come sfuggire alla noia.

Noi della cosiddetta "Generazione Z" con internet, la tecnologia, i social sin dall'infanzia, abbiamo imparato il valore delle amicizie e quanto sia bello fare una passeggiata, viaggiare...adesso sappiamo che nessuna PlayStation potrà renderci felici come andare a prendere un semplice gelato con un amico.

Questa innaturale solitudine ha messo a dura

prova la psiche di molte persone, in particolare giovani, ma altre sono state semplicemente bene così; le persone alla quali piaceva e piace stare da sole hanno colto l'occasione per capire chi sono.

Abbiamo più curiosità e coraggio e a volte li usiamo per fare qualcosa che prima non avremmo mai fatto... Ormai sappiamo che

quegli oggetti appoggiati nelle nostre librerie non sono lì a prendere polvere, ma hanno un mondo dentro che aspetta solo di essere svelato.

Come zattere nella tempesta ci hanno aiutato ad immaginare una realtà migliore di quella che stiamo vivendo.

Non avremmo mai pensato prima della pandemia di raggiungere un posto a piedi o in bicicletta, mentre adesso, secondo le statistiche, per il timore di entrare in un autobus troppo affollato, sono molto più usati questi sistemi. Che sia la volta buona per imparare anche a guardarci intorno? Ad essere turisti della nostra città? A non dare per scontato il nostro ambiente? A proposito di ambiente, la riduzione dell'uso delle automobili, dovuta anche all'avvento dello "Smart working", ha di certo ridotto l'inquinamento ambientale. Un assaggio di come potrebbe essere un mondo più sostenibile, una crisi sanitaria che ci dà la chiave per affrontare una crisi globale ancora più terribile: il cambiamento climatico.



Non resta che chiederci se questo sforzo collettivo non sia solo una lezione momentanea che dimenticheremo in futuro oppure qualcosa che cambierà un po' alla volta la nostra vita per sempre.

È proprio questa incertezza nei confronti del futuro che ci ha resi capaci di vivere come vivono gli anziani: pensando solo ad oggi, vi-

vendo alla giornata, godendoci il momento. Gli anziani, secondo gli psicologi, oltre che per l'alto tasso di morti per Covid nelle loro file, sono i più danneggiati moralmente dalla pandemia. Già predisposti dall'età a vivere gli eventi più intensamente e con la

mentalità delle "ultime volte", si sono trovati esasperati nella consapevolezza che il tempo passava lontano dai propri cari, un tempo che non sarebbe ritornato.

La strage silenziosa dei nonni di Italia ha, inoltre, distrutto la nostra identità, flagellando il nostro passato. È questo quello per cui stiamo lavorando: costruire un'identità nuova, magari migliore.

Non sarà per sempre possibile scavare la luce dal buio e cogliere i lati positivi anche di questa malattia, ma è necessario.

Sarebbe terribile voltarsi indietro tra qualche anno e vedere che la parte migliore della vita e dell'adolescenza siano andate via, schiacciate dalla paura.



Cosa bolle in pentola con il Metaverso di Facebook?

Flavio Di Certo - 5AI



Chiunque negli ultimi giorni abbia cliccato sull' icona blu per connettersi al social media per antonomasia, Facebook, ha di certo notato la parola "Meta" comparire in varie sezioni del social network.

"Meta" è, infatti, il nuovo nome che Mark Zuckerberg ha scelto per la sua azienda plurimiliardaria, finanziando un progetto mondiale basato sul "Metaverso", dall' omonimo libro di Neal Stephenson, "Snow Crash", riguardante il genere "Cyber-Punk". Si tratta di un mondo virtuale in cui potremo vivere, fare amicizie, compravendita e molto altro. Si potrà accedere tramite visori VR Oculus e nuove tecnologie create in questi mesi come i guanti VR che permettono la sensazione di toccare gli og-



getti virtuali e la pettorina che vibrando rende l'esperienza più realistica. La compravendita nel Metaverso si baserà su Criptovalute e NFT (arte digitale), potremo acquistare, possedere milioni di oggetti e rivenderli nel mercato.

Uno dei giochi di cui più si sta parlando è "The Sandbox", un gioco nel quale possiamo creare e rivendere i nostri progetti nel mercato, per esempio potremo crearci una casa e rivenderla in cambio di Criptovalute; la criptovaluta utilizzata in "The

Sandbox" sarà "SAND" che in questi giorni ha raggiunto un picco del 2000% nel mercato fino ad arrivare a € 6 per Coin.

Il Metaverso, insomma, è l'evoluzione della rete che va oltre l'online e si trasforma in una

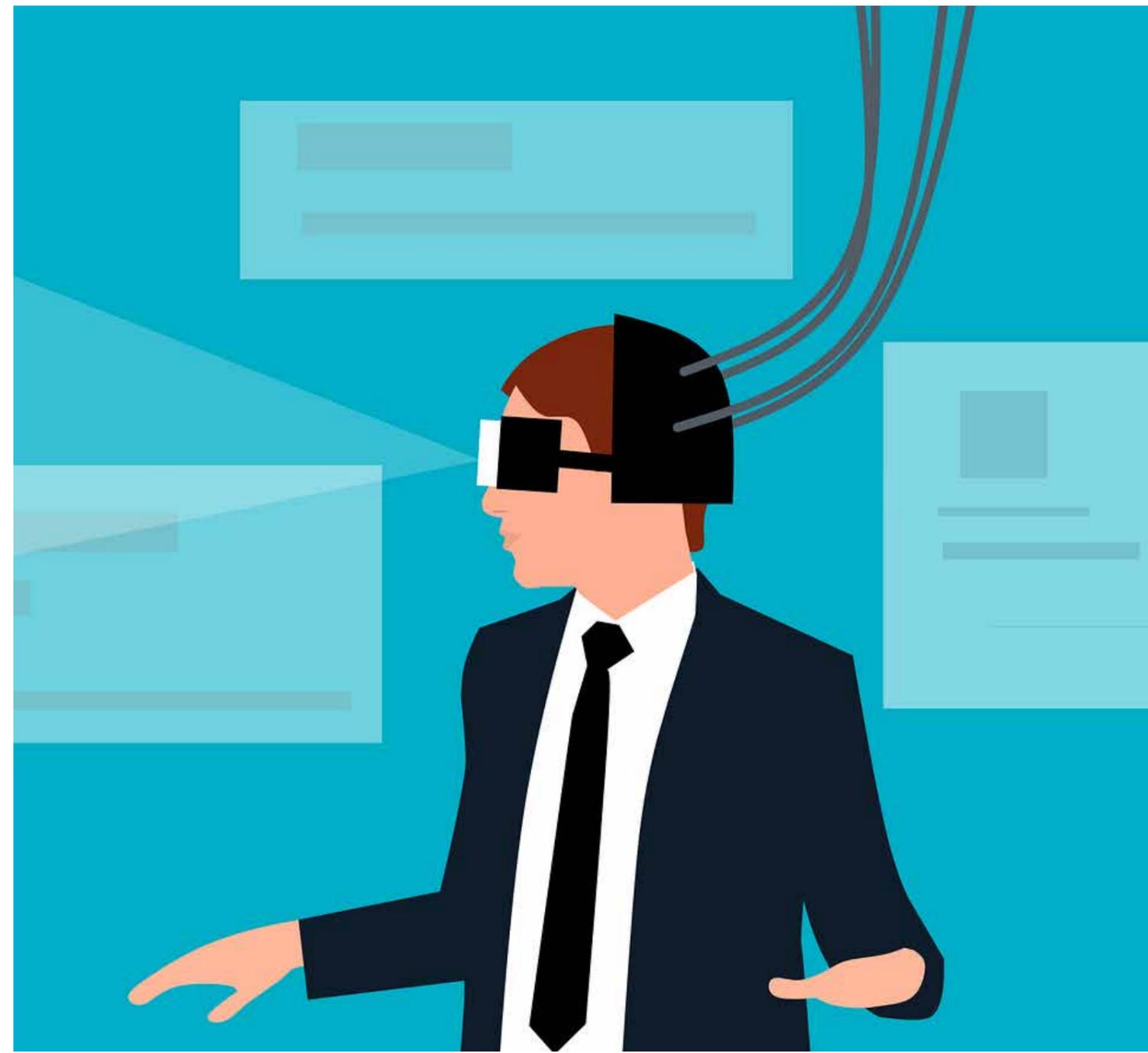
realtà a sé. Il nostro avatar farà una passeggiata nelle città che preferiamo mentre il nostro corpo sarà tranquillamente a casa nostra.

"Mentre indossiamo la tuta" aggiunge un Zuckerberg fiducioso e ottimista durante la presentazione live. Una vera rivoluzione che cambierà anche il lavoro, la scuola e l'università. Potremo partecipare "di persona" alle riunioni, toccare con mano gli anelli di Saturno durante una lezione di scienze naturali, camminare nell' antica Roma durante la lezione di storia, come si vede nel video di presentazione di Meta.

Tutto molto interessante, sì, ma c'è da sottolineare che questa volta il nostro Mark non è arrivato per primo. Già nel 2003 una software

house americana, la Linden Lab, aveva lanciato "Second life", qualcosa di molto simile al mondo parallelo promosso dal Metaverso.

Il successo fu esorbitante: conferenze politiche, congressi di medicina, videoclip musicali, addirittura uno sciopero di avatar fu organizzato su Second Life. Questo fenomeno mondiale, però, non aveva impiegato molto a passare di moda. Questa volta ci piacerà? Sarà costruttivo aggiungere un' altra realtà alle già tante maschere sociali che indossiamo alla pirandelliana maniera? Il rischio di prendere una pillola rossa, come Neo in Matrix, e scoprire che la realtà in cui viviamo è la vera simulazione creata centinaia di anni prima da macchine, sembra molto alto.



Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

Irene Ruberto - 1B



Il 25 novembre ricorre la giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne. Istituita dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel dicembre 1999, è una giornata importante per sensibilizzare gli adulti di oggi e quelli di domani.

Il termine "femminicidio" indica l'uccisione di una donna da parte di un individuo di sesso maschile, evidenziando un odio verso l'universo femminile "proprio perché tale".

Il suo significato, però, non si esaurisce nell'atto finale di uccisione di una donna. Esso identifica un fenomeno molto più ampio che include: maltrattamenti, violenza di tipo fisico, psicologico o sessuale, compiuti prevalentemente da uomini. Si fa, quindi, riferimento a comportamenti che minano la libertà, la dignità e l'integrità di una donna e che possono condurre all'omicidio.

In merito a questo fenomeno non mancano una serie di interventi, anche legislativi, per cercare di arginarlo. Nel Maggio del 2011 è stata istituita la Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica, nota anche come Convenzione di Istanbul.

Più di recente, il 19 luglio del 2019, l'Aula del Senato con 197 sì, nessun no e 47 astenuti, ha approvato il Codice rosso, formalmente chia-

mato "legge del 19 luglio 2019", a tutela delle donne e dei soggetti deboli che subiscono violenze e maltrattamenti. Il suddetto Codice ha incrementato le sanzioni pecuniarie e allungato i periodi detentivi; ha aumentato i tempi per sporgere denuncia: dai 6 mesi agli ormai 12 mesi. E nonostante tutte queste leggi, nonostante le care sanzioni, sia di soldi che di tempo, i numeri parlano chiaro:

"Secondo il Rapporto Istat 2019 sulle donne vittime di omicidi, delle 111 donne uccise nel 2019, l'88,3% è stata uccisa da una persona conosciuta. Per oltre la metà dei casi le donne sono state uccise dal partner attuale o dal precedente. Nel triennio 2017-2019, secondo le risultanze dell'analisi condotta dal ministero della Salute e dall'Istat sugli accessi in Pronto soccorso, le donne che hanno avuto almeno un accesso in Pronto Soccorso con l'indicazione di diagnosi di violenza sono 16.140.

Nel 2020 le chiamate al 1522, il numero di pubblica utilità contro la violenza e lo stalking sono aumentate del 79,5% rispetto al 2019, sia per telefono, sia via chat (+71%). Il boom di chiamate si è avuto a partire da fine marzo 2020, in piena emergenza Covid-19, con picchi ad aprile (+176,9% rispetto allo stesso mese del 2019) e a maggio (+182,2 rispetto a maggio 2019). Nel 2021 in Italia si contano 109 donne uccise, di cui 93 in ambito familia-

re-affettivo". Una parabola ascendente che fa solo rabbrivire. La cultura della sopraffazione della donna ha radici profonde nella nostra società, con effetti che si ripercuotono e manifestano quotidianamente in varie realtà. Viviamo in una società in cui una donna allo specchio si domanda se vestirsi in un determinato modo o se uscire da sola la sera non sia "troppo pericoloso". Viviamo in una società che consente tutto ciò e che ha accettato tutto questo acriticamente. Le donne non dovrebbero proteggersi, perché non dovrebbe esistere nessun

pericolo dal quale proteggersi. La cosa giusta da fare è solo una: educare gli uomini, smuovere le coscienze dormienti.

Fino a quando una donna avrà trovato la forza di capire di non meritare nessuna umiliazione fisica e verbale, il coraggio di ammettere che non è colpa sua; fino a quando una donna, chiedendo scusa solo a se stessa, non avrà paura di denunciare; fino a quando questa donna, dopo tutto questo, diventerà solo una delle tante scarpe rosse in una strada asfaltata di una città, noi tutti fino a quel giorno avremo fallito ancora.



STOP VIOLENCE AGAINST WOMEN



La voce degli ex alunni del Faraday

Intervista a Matteo Chicchinelli. Operatore specializzato FS

Nicole Leoniddi, Matteo Vertolli - 4ABA



Matteo Chicchinelli

Con questa intervista inauguriamo una rubrica speciale del nostro giornalino: "Il gol dell'ex", uno spazio dedicato agli ex alunni della nostra scuola che si sono inseriti con successo nel mondo del lavoro e dello studio, grazie anche alle conoscenze e alle competenze acquisite fra i banchi del nostro istituto.

Ciao Matteo, ti vuoi presentare?

Ciao! Sono Matteo Chicchinelli, ho 23 anni e mi sono diplomato al Faraday nel 2017, indirizzo Meccanica – Meccatronica. Attualmente lavoro nelle Ferrovie dello Stato come operatore specializzato nella manutenzione delle

infrastrutture.

Tu sei stato un alunno della nostra scuola: che ricordi conservi?

Ho tantissimi ricordi. I più belli sono legati agli ultimi anni. Penso al progetto "Radici e orizzonti d'Europa", fatto di viaggi e lezioni ispirati al Manifesto di Ventotene di Altiero Spinelli. Partecipavano ragazzi scelti fra tutte le sezioni che non si sarebbero conosciuti altrimenti, pur frequentando la stessa scuola. Ho poi vissuto un'esperienza di Erasmus Plus a Salonicco, sempre nel contesto europeo. Il focus era promuovere l'attivismo dei giovani. Ovviam-

ente si parlava solo in inglese. Io all'inizio ero molto impacciato, ma poi ho preso fiducia e sono riuscito ad esprimere quello che pensavo. Altra esperienza indimenticabile è stata l'esame di maturità, qualcosa che vi porterete per tutta la vita, soprattutto al Faraday. Il Faraday secondo me ha una particolarità ed è il rapporto con i professori, che non sono solo professori ma fratelli e sorelle maggiori con cui puoi dialogare costantemente. Questo ti responsabilizza e ti allena già a entrare in relazione con il mondo degli adulti.

Una delle domande che spesso i ragazzi si fanno, soprattutto al triennio, è: e una volta finita la scuola, cosa faccio, da dove comincio? Per te come è stato?

Le domande sono proprio quelle: e adesso cosa faccio, dove vado? E l'inizio è difficile. Però sta a voi trovare i vostri punti cardinali. Io ho cominciato facendo il benzinaio. Poi un giorno sono stato contattato da un professore – perché i professori del Faraday non ti lasciano mai, nemmeno quando la scuola è finita! – che mi ha indicato un'azienda dove portare immediatamente il mio curriculum. Produceva strumenti di areazione. Sono andato, sono stato assunto ed è stata una bellissima esperienza. Ma sentivo che la scuola mi aveva lasciato qualcosa di più, che potevo fare qualcosa di più. Ho cominciato su internet a cercare fra le diverse offerte di lavoro. Mi sono iscritto al portale delle Ferrovie dello Stato e da lì le cose sono cominciate ad accadere. Ho preso parte a un concorso e via via ho superato i diversi gradi di selezione. E lì ho cominciato a capire che quella scuola così bistrattata da cui provenivo mi aveva invece formato più di quanto pensassi, mentre vedevo altri ragazzi che, pur provenendo da istituti privati o da scuole sulla carta più prestigiose, venivano respinti. Così ho vinto anche il mio timore di non essere mai abbastanza, di non avere le carte in regola per costruirmi un futuro. Insomma, quel ragazzino del Faraday ce la stava facendo!

Conosci altri studenti del Faraday che hanno trovato un impiego nel contesto delle Ferrovie dello Stato?

Sì, ce ne sono diversi. Non li conosco tut-

ti personalmente, ma con alcuni sono direttamente in contatto. Ragazzi che lavorano come macchinisti sia sui treni ordinari sia su quelli dell'Alta Velocità. Altri nelle officine di manutenzione specializzata.

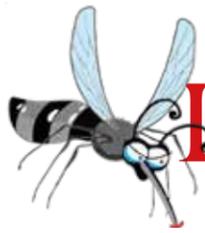
Adesso che sei nel mondo del lavoro, cosa pensi che dovremmo sforzarci di imparare di più mentre siamo sui banchi di scuola?

Credo che la cosa più importante non sia tanto imparare tutto, ma sforzarsi di capire sempre il perché delle cose. Di qualsiasi cosa studiate, anche quella in apparenza più banale. Domandatevi sempre: perché è così? Come funziona? Nella storia, ad esempio: perché quel personaggio ha agito in quel modo? Il mio consiglio non riguarda dunque che cosa studiare, piuttosto la mentalità con cui approcciare lo studio. E' qualche cosa che io ho scoperto solo all'ultimo anno, grazie ai progetti di cui vi ho parlato, perché fino a quel momento ero fra quelli che studiano per il voto, per cercare di superare l'anno, per alzare la media. Se tu invece studi cercando di capire il perché delle cose, allora tutto diventa più piacevole e fruttuoso. E questa capacità ti tornerà molto utile anche in futuro.

Che messaggio vorresti lasciare oggi agli studenti del Faraday?

Il mio messaggio, che potrà forse sembrarvi banale o scontato, è quello di non avere paura di niente. A volte noi degli istituti tecnici, soprattutto noi del Faraday, siamo portati a sottovalutarci. Invece non ci manca niente, anzi. Lo vedo lavorando ogni giorno a stretto contatto con tanti altri ragazzi. Mi riferisco ad esempio a quello che dicevo prima circa il rapporto con i professori. Nel lavoro quell'esperienza ti rende capace di confrontarti serenamente con le figure apicali con cui necessariamente ti devi misurare. Non bisogna avere paura. E un'altra cosa importante è questa: qualsiasi cosa andrete a fare, rimanete sempre voi stessi. Mai cambiare per qualcun altro o per qualcosa. Naturalmente vanno rispettate le regole e le persone, ma poi rimanete fedeli a voi stessi e ai vostri valori. Questo è il mio messaggio.

Grazie Matteo!



L'inganno della zanzara

Dominick Lorusso - 3ABA

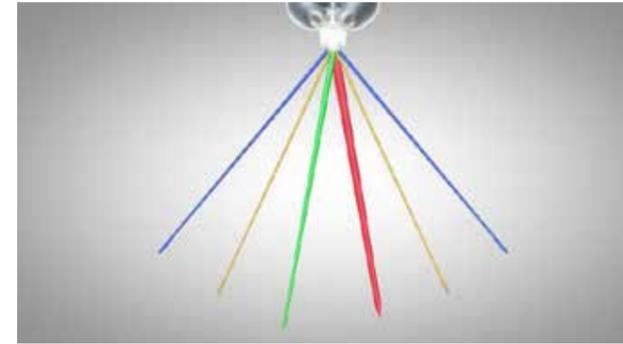


Tutti conosciamo questo "simpatico" animaletto dalla punta non arrotondata, con circa 3500 specie in tutto il mondo e ognuna con una pericolosità diversa. Di queste solo 70 specie abitano l'Italia pronte a darci fastidio durante l'estate per poi quasi svanire in inverno. Anche se da un po' di tempo girava la notizia di una zanzara coreana, resistente al freddo, che ha fatto il suo ingresso in Italia, tormentando soprattutto il Nord anche in un periodo freddo come questo. Le zanzare sono un animale antichissimo, in giro sul nostro pianeta da circa 100 milioni di anni. Perciò diventa interessante conoscere i dettagli della vita di questo animaletto: come mangiano? Qual è il loro ciclo vitale? E quale sarà questo inganno?

Partiamo innanzitutto dall'alimentazione, la quale non è basata sul sangue come alcuni credono, ma è costituita da nettare e liquidi zuccherini. Infatti le uniche ad assumere san-

gue sono le femmine, le quali sono più grandi e vivono per un mese, cioè il doppio del tempo rispetto al maschio. L'assunzione di sangue da parte della femmina non ha fini alimentari, bensì serve per completare lo sviluppo delle uova, grazie all'emoglobina e ad altre proteine contenute all'interno del sangue. La ricerca del sangue avviene solo dopo l'accoppiamento, il quale avviene in volo e dura solo pochi secondi. Nonostante la femmina si accoppi con molteplici maschi solo il primo è fertile. La quantità di sangue che possono estrarre può arrivare fino a 5 mg a puntura. Durante la loro "caccia", esse riescono a percepire l'anidride carbonica che espelliamo e il nostro calore corporeo; questo è il motivo per il quale le zanzare entrano continuamente nelle nostre orecchie. Inoltre, grazie alle sue antenne che hanno milioni di recettori, la zanzara può sentire gli odori come quello della nostra pelle, del sudore e perfino lo

stato di agitazione. Dopo aver scelto la sua "preda", la zanzara si posiziona e punge. La sua puntura non è come molti credono, cioè che infilano l'ago nelle pelle e prelevano il sangue, come farebbe una siringa. Infatti bisogna sapere che intorno alla proboscide della zanzara è presente una guaina di protezione, la quale nasconde il loro segreto...



Infatti la zanzara non dispone di un solo ago, bensì sei, con diverse funzioni. I due aghi più esterni sono affilati e dotati di denti, con cui scavano attraverso la pelle. Gli altri due più interni servono a tenere aperto il buco nella pelle appena creato. Dopodiché, utilizzando la punta del terzo ago verso destra, cerca il vaso sanguigno; infatti esso ha dei recettori che percepiscono le sostanze

chimiche del flusso sanguigno. Lo stesso ago viene utilizzato per prelevare il sangue una volta individuato il vaso. Infine il terzo ago verso sinistra ha la funzione di espellere la saliva della zanzara. Quest'ultima svolge tre funzioni: anticoagulante, anestetizzante e irritante. In questo con l'effetto anticoagulante il sangue scorre meglio, con quello anestetizzante fa in modo che tu non te ne accorga che ti sta pungendo, ed infine con l'effetto irritante stimola l'afflusso di sangue facendolo arrivare negli strati più superficiali della pelle. Ecco così svelato il loro segreto, con il quale possono prelevare il sangue indisturbate, arrivando a triplicare il loro peso, per permettere lo sviluppo delle uova. Il luogo di rilascio delle uova dipende dalla specie; ad esempio la zanzara culex, cioè quella comune, rilascia le uova negli specchi d'acqua in inverno, per schiudersi in primavera. Dallo stadio larvare a quello adulto passano circa due giorni. Questo animale, nonostante le dimensioni, è definito come il più letale al mondo. Infatti quando la zanzara ci inietta la saliva, quest'ultima può trasportare con sé batteri e virus letali. Anche se sono i paesi più poveri ad avere le conseguenze peggiori.

Ma le zanzare a cosa servono in natura?



- Ad impollinare
- Come cibo per molte specie
- Per l'equilibrio di certi ecosistemi
- Per filtrare l'acqua, promuovendo la crescita di piante acquatiche.

Danganronpa chi sopravviverà al gioco mortale?

Giancarlo Gardon, Kevin Albano - 1A



Danganronpa è una serie giapponese di videogiochi, con venature che vanno dal thriller al giallo. All'inizio il giocatore veste i panni di Makoto Naegi, il protagonista del primo episodio. Makoto entra in un istituto chiamato "Vetta della speranza" dove si trovano gli studenti più talentuosi al mondo, non solo dal punto di vista scolastico, ma anche sportivo, morale ecc. Una volta compiuta la propria formazione all'interno della scuola, saranno pronti per diventare la speranza dell'umanità. Questo almeno sulla carta. Il nostro protagonista, intanto, viene chiamato ultimate "Lucky student" per la sua immensa fortuna. Ma ecco che, appena entrato nell'istituto, succede che la sua vista inizia ad annebbiarsi finché non sviene sul pavimento. Al suo risveglio, trova sul banco



un foglietto con la scritta: "Vai in palestra. Lì ci sarà una riunione dove conoscerai altri quattordici studenti della tua scuola". I quattordici compagni, ciascuno con il proprio talento, sono: Juko Enoshima, modella; Kyoko Kirigiri (il suo talento è sconosciuto a tutti); Celestia Ludenberg, giocatrice d'azzardo; Toko Fukawa, scrittrice; Aoi Asahina, nuotatrice professionista; Byakuya Togami, primogenito benestante; Chihiro Fujisaki, programmatrice; Hifumi Yamada, disegnatore di funfiction; Kyotaka Ishimaru, studente modello; Leon Kuwata, star del baseball; Mondo Owada, motociclista; Sakura Ogami, campionessa di arti marziali; infine, Yasuhiro Hagakure, chiaroveggente. Giusto il tempo di fare conoscenza con i nuovi compagni, che vediamo comparire sul

palco della palestra un orso animatronico che si presenta come il Preside dell'istituto. Sarà lui a svelare la vera natura del luogo in cui i nostri studenti sono finiti e la sfida che ora li attende. Non si tratta, infatti, di una scuola tradizionale, ma di una specie di bunker dal quale non potranno più uscire.

A meno che non comincino ad uccidersi a vicenda, prestando però bene attenzione ai processi di classe che faranno seguito ogni volta agli omicidi. Infatti, se il colpevole verrà scoperto, sarà punito dal Preside con l'esecuzione. Se invece venisse dichiarato colpevole lo studente sbagliato, allora sarebbero tutti gli altri a dover pagare con la vita, tranne il vero assassino che potrà a quel punto lasciare l'istituto.

Il successo del primo episodio ha portato i suoi creatori a dar vita a molti altri capitoli come: danganronpa trigger happy havoc (capitolo 1), danganronpa ultra despair girls (capitolo 2), danganronpa goodbye despair (capitolo 3) e Danganronpa V3 (un capitolo a parte). I fan, ispirati dal gioco, hanno a loro volta creato un loro gioco chiamato anche "fanganropa".

E voi, non vedete l'ora di sapere come va a finire il primo episodio???

Danganronpa è stato per noi un gioco molto emozionante che ci ha tenuto attaccati allo schermo per ore, facendoci adorare ogni singolo momento della serie.



“Siamo quello che mangiamo?” Come il minestrone ti cambia la vita

Nicole Leoniddi, Silvia Mogliani - 4 ABA



Quante volte abbiamo sentito la frase: “Siamo quello che mangiamo”. Ma qual è il suo vero significato? Quali sono i cibi “buoni” e quelli “cattivi” e che correlazione c’è con noi? Sicuramente parlare di cibo vuol dire aprire un mondo, per non parlare di tutte le famose “diete” che nascono come funghi. Noi con quest’articolo vogliamo inaugurare una rubrica dedicata all’alimentazione e al benessere alimentare. Un tema cruciale, al di là delle mode del momento, visto che i disturbi alimentari sono sempre più frequenti, soprattutto nell’età adolescenziale. Secondo i dati del Centro Italiano Disturbi del Comportamento Alimentare in Italia ci sarebbero circa 1.450.000 ragazze bulimiche e 750.000 anoressiche in una fascia media di età tra i 12 e i 25 anni. Mentre i maschi rappresentano circa il 10% dei pazienti con anoressia nervosa e bulimia nervosa e il 30-40% dei pazienti con disturbo da alimentazione incontrollata.

Per parlare di cibo e benessere, visto il periodo abbiamo scelto di partire da un piatto tipico della stagione invernale: il minestrone!

Il minestrone altro non è che un buon brodo cui si aggiungono verdure e legumi. Normalmente cipolle, sedano, radicchio, pomodoro, fagioli, carote e patate. Ma potete variarlo giocando con un po’ di fantasia.

Beh, se è vero che il cibo diventa quello che siamo, noi ci siamo messe al microscopio e abbiamo osservato le cellule di cipolle, radicchio, sedano e pomodoro.

Ebbene, visti sotto la lente questi cibi sembrano dei quadri astratti, pura arte moderna! L’avreste mai detto?

È possibile osservare intere pareti di cellule con forme diverse. La cipolla ad esempio presenta cellule trasparenti a forma poligonale allungata, che possono prendere colore come se fossero delle vetrate a mosaico. E’ il caso della cipolla rossa! Al contrario il radicchio presenta una colorazione violacea, dovuta alla presenza di antociani; come tante mattonelle messe una vicina all’altra.

E le cellule del pomodoro? Beh, le cellule che compongono il pomodoro possiedono invece una forma circolare e una colorazione rossa conferitagli dal licopene. Infine, nel gambo del sedano si possono vedere parti più scure e altre più chiare, come se fossero delle gallerie da attraversare, che in realtà non sono altro che i vasi conduttori dei nutrienti che portano cibo a tutta la pianta.

Quindi anche noi siamo fatti così, un collage di opere d’arte? Sicuramente nel nostro organismo ci sono milioni di cellule simili ma diverse da quelle osservate nei nostri ingredienti. A questo punto

come dobbiamo interpretare quel “Siamo quello che mangiamo”? Dopo varie ricerche, abbiamo scoperto che le analisi fatte con il microscopio spiegano solo in parte perché il minestrone è un cibo così importante per la nostra salute.

Intanto, piccola parentesi, lo sapevate che tradizionalmente il minestrone veniva preparato con le verdure disponibili in cucina sul momento, permettendo di consumare anche quelle non freschissime, ma specialmente quelle poco digeribili senza una lunga cottura? Per questo era considerato uno dei piatti poveri per eccellenza, tipico della cucina contadina italiana. Con l’evolversi della situazione economica e delle abitudini alimentari è però diventato un piatto apprezzato anche in altri ambienti sociali e proposto a volte anche dalla ristorazione più raffinata. Ma torniamo ai suoi benefici, che sono molteplici! Intanto aiuta a combattere il gonfiore, agendo come stimolante della diuresi, permettendo così di liberarsi dai liquidi in eccesso. Inoltre la gran varietà di verdure che lo compongono assicura l’assunzione di diversi componenti come: la vitamina A (carote, prezzemolo, zucchine, pomodori, spinaci) che aiuta a mantenere giovane la pelle del viso; la vitamina B/B6 (patate, legumi e ortaggi verdi) che ne mantiene attiva l’idratazione e il metabolismo delle cellule; e le proteine dai legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave) che sono ricchi di ferro e di magnesio.

Ciò che rende buono questo cibo per la nostra salute è legato alla tipologia dei suoi ingredienti. Parlando solo di quelli osservati al microscopio, troviamo:

- **Sedano:** ricco di vitamina K, regola la coagulazione del sangue e determina la salute delle ossa; ha spiccate proprietà digestive, drenanti e depurative e, contenendo un gran numero di sostanze importanti per calmare il sistema nervoso, viene impiegato per alleviare il mal di testa.

- **Pomodori:** ricchi di antiossidanti indispensabili per la prevenzione dei tumori. In particolare contengono elevate quantità di licopene, un flavonoide che insieme al betacarotene previene i danni cellulari da esposizione ai raggi UV e dai radicali liberi. Inoltre rappresentano una fonte di vitamine

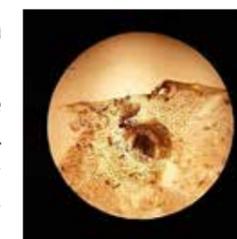
A e C che aiutano a mantenere costanti le difese immunitarie contro agenti infettivi patogeni; infine K, folati e potassio che aiutano a stimolare la salute del cuore, prevenendo la comparsa di infarti e ictus (ideale quindi prima delle interrogazioni!).

- **Cipolla:** è una fonte di vitamina C, B6, cromo, calcio, acido folico e altre sostanze benefiche. Se consumata cruda, assume una spiccata proprietà antibatterica e antibiotica, ed è utile per prevenire numerose patologie cardiovascolari, legate all’eccesso di colesterolo nel sangue (aterosclerosi e infarti). Incrementa la funzionalità del sistema respiratorio, in caso di asma o infezioni, e previene la comparsa del cancro grazie alle proprietà antiossidanti.

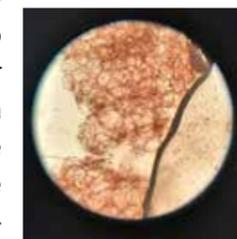
- **Radicchio:** è un alleato prezioso per la nostra salute poiché rappresenta una vera miniera di antiossidanti, in grado di contrastare i radicali liberi e l’invecchiamento delle cellule. Il radicchio è un alimento leggero e digeribile, consigliato a chi ha bisogno di abbassare il colesterolo nel sangue e disintossicare l’organismo. È composto per la maggior parte da acqua e fibre, ma è ricco anche di nutrienti come vitamine C, K che facilita la coagulazione del sangue, del gruppo B, e potassio. Inoltre aiuta la digestione grazie all’espulsione dei gas intestinali e, come tanti alimenti amari, è un prezioso alleato del fegato, stimolando la produzione di bile. E dunque perché mangiare minestrone rappresenta una scelta intelligente?

È noto che un consumo adeguato di frutta e verdura fa bene non solo alla salute dell’organismo, ma anche per depurarsi e dimagrire perdendo peso. Proprio per questo solitamente nelle diete è consigliato un consumo adeguato di verdure, tanto che nel corso degli anni si è sentito parlare di vere e proprie “diete del minestrone”.

Attenzione però! Come per ogni cosa occorre mantenere il giusto equilibrio, senza abusi e senza dipendenze. E’ quindi importante assicurare sempre e comunque un giusto apporto di carboidrati, grassi, proteine e fibre al nostro organismo. Quindi mangiamo minestrone, ma non dimentichiamo di assumere grassi e proteine (il vostro hamburger è salvo!).



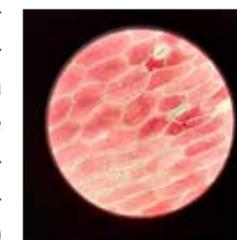
FUSTO DI SEDANO



POLPA DI POMODORO



CIPOLLA ROSSA



RADICCHIO

L' "Olocausto Americano": il genocidio dimenticato

Davide Saccu, Domiziano Viscanti - 1B

Si consumò in America a partire dal 1600 fino al 1890, il primo genocidio della storia.

Per lungo tempo ignorato e sottovalutato dalla storiografia ufficiale, lo sterminio dei nativi americani fu opera dei colonizzatori europei, principalmente inglesi. Spinti dalla "corsa all'oro" e alle materie prime, gli inglesi partirono dalla costa più vicina all'Europa (East Coast) respingendo le popolazioni indigene verso ovest (il cosiddetto Far West).

Aiutati negli spostamenti dai nuovi mezzi di trasporto prodotti dalla Rivoluzione industriale, i colonizzatori utilizzarono diversi metodi di eliminazione dei nativi (anche donne e bambini) e della loro cultura: distruzione dell'habitat, riduzione in schiavitù, guerre aperte, sterilizzazione forzata, diffusione volontaria di malattie infettive usate come arma biologica per uccidere gli indiani non immunizzati. Si stima che tra i 55 e 100 milioni di nativi morirono a causa dei colonizzatori.

Come vivevano i nativi americani prima dell'invasione

Prima dell'invasione degli Europei, gli "indios" vivevano liberi. In ogni zona sorgevano

tribù diverse, con diverse tradizioni e ruoli. Erano nomadi, in continuo movimento nelle sconfinite praterie del Nord America.

C'erano tribù dedite al pascolo, alla caccia di bisonti e alla coltivazione dei campi.

Si ritiene fossero più di 250 le tribù presenti.

Le tribù più importanti erano: BlackFoot, Sioux, Apache, Cheyenne e Navajo.

La religione era particolarmente intrisa

di gesti e rituali: c'erano molte credenze e si veneravano i totem. Ogni tribù ne aveva uno. Le varie celebrazioni erano legate alle credenze: una delle più conosciute, che è giunta fino a noi, è la Danza del Sole, praticata da tutte le tribù.

Come vivono i nativi americani oggi

La maggior parte degli indiani sopravvissuti visse nelle riserve: inizialmente veri campi di concentramento, poi ghetti. Nel 2012, vi erano oltre 2,5 milioni di nativi americani, di cui circa 1 milione vivevano nelle riserve.

Oggi esistono almeno 300 tribù indiane riconosciute in altrettante riserve federali e circa 130 non riconosciute dalle autorità federali che non ricevono alcun aiuto. Una parte dei



Antelope canyon, terra navajo



nativi americani e dei nativi dell'Alaska vivono in luoghi diversi dalle riserve, spesso in città occidentali più grandi come Phoenix e Los Angeles.

I metodi di sterminio e segregazione attuati contro i nativi nordamericani, secondo gli storici, vennero presi a modello da Adolf Hitler nell'attuazione dell'Olocausto contro gli ebrei, rom e altre minoranze etniche e politiche. "Si sono presi il nostro cuore sotto una coperta scura, sotto una luna morta piccola dormivamo senza paura" canta un bambino indiano nelle parole in musica di una canzone di Fabrizio De André.

Che cantino tutte le vittime innocenti della storia attraverso la memoria dei viventi: l'unico augurio.

Copricapo di guerra navajo



Monument valley



Lo sport: il tuo alleato contro ansia e stress

Sara Deidda - 3Aba



SPORT E BENESSERE MENTALE

Viviamo in tempi difficili, tempi in cui l'ansia regna sovrana. Tra incendi, inondazioni, siccità, pandemie... ce n'è abbastanza per tenerci svegli la notte. Ma sapevi che l'esercizio fisico è un efficace antidoto contro l'ansia, lo stress, la depressione, l'invecchiamento cerebrale e l'insonnia? Puoi fare sport per ridurre lo stress, dormire meglio e migliorare le funzioni cognitive. Fare esercizio fisico aiuta a metter su massa muscolare, migliora la salute cardiovascolare e cambia il tuo fisico in generale. Conosci i numerosi benefici psicologici dello sport? Attività fisica e salute mentale sono strettamente connesse.

Lo sport è cruciale per il benessere generale: è un toccasana per il benessere fisico e mentale. Gli allenamenti sportivi ti aiutano a liberare la mente dai pensieri negativi e a trovare la serenità. Una regolare attività fisica aiuta a diminuire il rischio di patologie ed ha effetti positivi sulla salute psichica di chi lo pratica.

LO SPORT COME ANTIDOTO ALL'ANSIA

Ansia e depressione sono le forme più diffuse di malattia mentale. Non si tratta di "sentirsi

tristi", ma di qualcosa di molto più profondo e destabilizzante, che può avere variegate ripercussioni nella vita di chi ne soffre. Ma c'è una buona notizia! L'attività fisica e il benessere mentale sono strettamente connessi, e dunque lo sport può aiutare a combattere ansia e depressione.

Secondo la scienza, fare sport favorisce il rilascio di sostanze chimiche che hanno un impatto sulla felicità e aumentano il senso di benessere. Quattro sono le sostanze chimiche che hanno un impatto sulla felicità: serotonina, endorfine, dopamina e ossitocina. Ogni squilibrio di queste sostanze può avere un impatto devastante. Per combattere ansia e depressione, occorre quindi cercare di porre rimedio a ogni eventuale squilibrio. In alcuni casi servono dei farmaci, ma anche il semplice esercizio fisico può aiutare: fare sport favorisce il rilascio di endorfine, aumentando il senso di benessere. Bastano 15 minuti di attività fisica come antidoto naturale all'ansia.

L'ATTIVITÀ FISICA RIDUCE LO STRESS

Lo stress è la reazione del corpo ad una situazione di pericolo o minaccia, spiega la dotto-





ressa Erica Jackson. Nel tempo, il corpo impara a gestire lo stress in un certo modo. Se si è abituati a gestirlo in maniera poco sana, per esempio assumendo zuccheri o saltando ore di sonno preziose, l'esercizio fisico ti può aiutare a cambiare strategia e ad affrontare lo stress in un modo diverso.

“La ricerca su esseri umani e animali indica che mantenersi fisicamente attivi migliora il modo in cui il corpo gestisce lo stress, poiché l'esercizio fisico cambia le risposte ormonali, influenzando neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina che modificano umore e comportamenti”, continua la dottoressa Jackson. In parole semplici, quando il tuo corpo impara a gestire lo stress fisico dell'allenamento, può applicare quanto ha appreso anche in situazioni future.

LO SPORT MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO

Anche tu fai spesso fatica ad addormentarti e ti svegli di continuo durante la notte? L'esercizio fisico è come un “sonnifero” naturale. La Dottoressa Charlene Gamaldo, afferma che “ci sono prove concrete di come l'esercizio fisico aiuti ad addormentarsi più in fretta e a

migliorare la qualità del sonno”. Numerosi studi dimostrano che l'esercizio fisico aiuta a migliorare il sonno a onde lente, quel sonno che aiuta il tuo cervello a recuperare e a costruire la memoria delle attività del giorno.

L'ESERCIZIO FISICO MANTIENE IL CERVELLO GIOVANE

Invecchiando, corpo e mente cambiano e iniziano a deteriorarsi: è un processo naturale. Tuttavia, possiamo fare molto per preservare le funzioni cognitive e mantenere il nostro cervello sempre “in forma”. Una dieta sana, buone abitudini di sonno, e tenersi lontano da sostanze come tabacco e alcol aiutano. Ma anche l'esercizio fisico ha un ruolo primario nel mantenimento di un cervello giovane. È interessante notare che diversi tipi di attività fisica hanno effetti diversi sulle funzioni cognitive.

Tennis, pallacanestro o scherma sono esempi di attività a competenza aperta, in cui ci si deve costantemente adattare a situazioni imprevedibili. Il nuoto, la corsa e lo yoga, per citarne alcune, sono attività fisiche a competenza chiusa poiché sia l'ambiente che i movimenti sono controllati e autogestiti.

La competenza chiusa porta a “migliore attenzione selettiva e capacità visuo-spaziali”, mentre la competenza aperta sviluppa l'inibizione e la flessibilità cognitiva.

La conclusione logica è che combinando diversi tipi di attività fisica si massimizzano i benefici per la salute mentale. Allora prova attività nuove e mettili alla prova!

LO SPORT AUMENTA L'ENERGIA

Quando, alla fine di una lunga giornata, la stanchezza si fa sentire, trovare la forza per allenarsi può sembrare una missione impossibile. Ma una volta iniziato, l'allenamento aiuta ad aumentare il livello generale di energia. Con il tempo, inizierai a sentirne i benefici durante tutta la giornata. È ora di iniziare ad allenarti e di diventare più agile, forte, resistente e rilassato.

Scopri come funziona.

ALLENATI: DIVERTITI!

Per mantenere un equilibrio sano devi trovare il tipo di attività fisica che funziona per te. Puoi provare con la corsa, con un giro in bicicletta, sullo skate o anche semplicemente con una



passaggiata di mezz'ora nel parco. Secondo molte evidenze scientifiche, l'esercizio fisico svolto con regolarità può ridurre del 20% i sintomi dell'ansia. Crea una scheda settimanale con diversi esercizi e scegli le parti muscolari da allenare giornalmente. Varia la tua routine di allenamento, prova attività nuove e mettili alla prova. Ritagliati sempre del tempo per allenarti, cerca stimoli facendo allenamenti all'aria aperta, in compagnia o facendo gare amichevoli. Divertiti sempre mentre ti alleni, la noia è nemica dello sport ed induce alle rinunce.

ASCOLTA LA MUSICA.

Praticare attività sportiva ascoltando musica aumenta la resistenza e migliora le prestazioni. Devi trovare la tua playlist.

La giusta canzone può aumentare le tue performance sportive.

La musica può aiutarti a seguire con più precisione il riscaldamento, diminuire la percezione di fatica, aumentare la concentrazione e migliorare gli allenamenti.

FORTIFICATI

Prefiggi un obiettivo, dai il massimo, oltrepassa il tuo limite e supera i tuoi record. Non rimanere costante nel tuo allenamento, vai oltre!



ALIMENTAZIONE E SPORT

Non esistono determinati alimenti in grado di migliorare le performance sportive ma solo buone o cattive abitudini alimentari che possono condizionare il risultato. Per lo sportivo è importante scegliere una sana e corretta alimentazione che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Fondamentale è assumere liquidi sufficienti ad integrare quelli persi.

SPLIT NEGATIVO

Inizia ad allenarti ad un ritmo inferiore rispetto al tuo standard, permetti ai muscoli di riscaldarsi, aumenta gradualmente il ritmo degli esercizi o della corsa.

A volte ad inizio allenamento o partecipando ad una gara si è pieni di energia e di aspettative e ci si spinge ad un ritmo eccessivo ma in questo modo si rischia di esaurire prima le forze e di non riuscire a raggiungere l'obiettivo. Solo col costante allenamento e le giuste tecniche riuscirai a comprendere i segnali del tuo corpo e della tua mente e quindi a capire la tua resistenza o la velocità di corsa.

SPRINT FINALE

Durante una gara è importante partire con lo sprint finale quando il traguardo è vicino. L'esperienza ti insegnerà quando dovrai dare fondo alle ultime energie rimaste.

“Premio Letterario Internazionale Eugenia Tantucci”

AL FARADAY IL PRIMO POSTO FRA LE SCUOLE



Sabato 11 Dicembre, presso l’Aula Magna dell’università LUMSA di Roma, l’associazione EIP (Ecole Instrument de Paix) consegnerà a cinque allievi della nostra scuola il “Premio Letterario Internazionale Eugenia Tantucci 2021”, giunto alla nona edizione. Sara Masiero, Davide Saccu, Domiziano Viscanti della classe 1B, insieme a Sara Deidda e Madalina Zara della 3 ABA, si sono infatti classificati al primo posto fra le scuole con un testo corale dedicato alla Shoà, intitolato Dietro il filo spinato.

Riassumiamo brevemente il loro racconto, riservandoci di pubblicarlo integralmente nel numero del giornalino che sarà dedicato alla prossima Giornata della Memoria.

Siamo a Roma sul finire del 1943. Mentre infuria la guerra e molti ebrei sono già stati spediti verso i campi di concentramento (ricordiamo che il rastrellamento del ghetto di Roma avvenne proprio il 16 Ottobre 1943), anche un giovane di nome Samuele viene arrestato e avviato al medesimo destino. Fortunatamente ha già messo in salvo la madre e la sorella, insieme al loro cane, presso una casa di famiglia nella campagna romana. Trascorrerà alcuni mesi drammatici presso il campo di concentramento di Auschwitz prima di riuscire miracolosamente a fuggire, grazie alla complicità di un’infermiera polacca che si offre di aiutarlo, come già aveva fatto salvando numerosi bambini (il richiamo è alla figura storica di Irena Sendler). Durante i mesi della prigionia, Samuele riesce a scrivere clandestinamente un diario personale, sulle cui pagine quasi ogni sera dà conto delle atrocità cui assiste e del suo disperato desiderio di uscire vivo da lì. Quel diario rappresenta la sua minuscola candela accesa, in lotta contro l’oscurità del male che avvolge lui e tutti coloro che come lui sono chiusi dietro il filo spinato. La scrittura del diario terminerà poche ore dopo la fuga dal campo. Ma non la storia di Samuele, che si svelerà in tutta la sua ampiezza solo molti anni più tardi, dopo la sua morte. L’esperienza di scrittura è spesso lo strumento attraverso il quale uno o più autori danno voce alle proprie emozioni, ai propri sogni, alle proprie gioie o ai propri dolori. Stavolta invece lo sforzo dei ragazzi è stato quello di scrivere per immedesimarsi loro stessi in quello che De André chiamava “il dolore degli altri”, dandogli voce. E cogliendo dentro questo dolore, come un testamento, il richiamo al valore insopprimibile della vita.

Ai nostri cinque vincitori, e alle professoresse Lia Addeo e Paola Baldoni che li hanno seguiti passo passo in questa avventura, vanno tutta la gratitudine e l’apprezzamento della nostra scuola.



Le ricette di Patrizia

IL TRONCHETTO BIANCO DI NATALE



Il tronchetto bianco di Natale è un dolce golosissimo ma anche di grande effetto scenografico, ideale per addobbare la tavola delle feste e sorprendere tutti per la sua bontà!

Ecco la ricetta.

INGREDIENTI:

5 uova grandi
70 gr di zucchero
1 fialetta di aroma vaniglia
70 gr di olio di semi di girasole
40 gr di amido di mais
15 gr di cacao amaro
250 gr di nutella
500 ml di panna zuccherata
25 gr di farina di cocco

PROCEDIMENTO

Montare a neve gli albumi con una frusta elettrica, unire lo zucchero con la frusta manuale e uno alla volta i tuorli. Aggiungere la fialetta di vaniglia e l’olio di semi e infine l’amido di mais e il cacao setacciati.

Versare il composto in una teglia (35x35) rivestita di carta forno e infornare a 170° per 15 minuti (forno ventilato) o 180° per 15 minuti (forno statico)

Capovolgere la pasta su un foglio nuovo di carta forno e ricoprire con la nutella tutta la superficie, versare anche la panna montata con la farina di cocco e arrotolare nella stessa carta.

Tenere in frigo per almeno un’ora; tagliare i bordi e tagliare un pezzetto del rotolo in diagonale (comporre il tronchetto)

Ricoprire il dolce con la restante panna montata, rigare con una forchetta per simulare il legno e spolverare con la farina di cocco per simulare la neve. Decorare a piacere, con ribes, frutti di bosco o chicchi di melograno.



El “pibe de oro”: quando una stella muore

Dominick Lorusso, Leonardo Di Rienzo, Daniele Tassotti - 3ABA
Emanuele Barrotta - 4ABA



*“30 Ottobre 2021.
Sessantuno anni fa nasceva D10s.
Oggi, per me e per quelli come me,
è Natale”.*

Paolo Sorrentino

Diego Armando Maradona, soprannominato “El Pibe de oro” (“Il ragazzo d’oro”) e ricordato anche con il soprannome “D10s”, nasce nel quartiere disagiato di Villa Fiorito, nella periferia di Buenos Aires in Argentina, il 30 ottobre 1960. Fu proprio lì, fra le strade e i campi polverosi, che nacque quella passione per il calcio che l’accompagnò fino alla morte, avvenuta poco più di un anno fa il 25 Novembre 2020 nella sua casa di Tigre, causata da un edema polmonare e conseguente insufficienza cardiaca.

Diego è stato dirigente sportivo e allenatore

oltre che calciatore, campione del mondo in Messico nel 1986 e vicecampione del mondo in Italia nel 1990 con la nazionale argentina. Alto solo 165 cm, era però dotato di una struttura fisica compatta. Grazie alle sue gambe forti e al baricentro basso, era in grado di resistere efficacemente alla pressione degli avversari durante le sue azioni in velocità. Dotato di grande fantasia e intelligenza tattica, era un ottimo finalizzatore e uomo-assist, nonché abilissimo esecutore di calci piazzati: nel periodo in cui ha militato nelle squadre europee (1982-1993) ha messo a segno 62 calci di punizione e 49 rigori su 52 calciati. Mancino, secondo Johan Cruyff, la sua maestria era tale da dare l’impressione che la sfera gli restasse incollata al piede. Contro l’Inghilterra, ai quarti di finale di Messico 1986, segnò una doppietta inimitabile: il gol più bello del secolo (una serie infinita di dribbling, cominciata prima della linea di

centrocampo) e il gol più scaltro del secolo (la famosa “Mano de Dios”, richiamata nel titolo dell’ultimo film di Paolo Sorrentino, regista napoletano, grande devoto di Maradona).

Nel 1995 Diego vinse il Pallone d’oro alla carriera (non dimentichiamo che nei suoi anni di attività, il Pallone d’Oro non poteva essere assegnato ai giocatori extraeuropei). Ha ricevuto poi numerosi altri riconoscimenti: condivide con Pelé il premio ufficiale FIFA come miglior giocatore del XX secolo e nel 1993 è stato insignito del titolo di miglior calciatore argentino di sempre. Nel 2002 è stato inserito nella FIFA World Cup Dream Team, selezione formata dai migliori undici giocatori della storia dei Mondiali. Nel 2004 è stato inserito da Pelé nel FIFA 100, la lista dei migliori calciatori viventi, stilata per il centenario della federazione. Nel 2012 è stato premiato come Miglior Calciatore del Secolo ai Globe Soccer Awards e nel 2014 è entrato a far parte della Hall of Fame del calcio italiano tra i giocatori stranieri.

La sua avventura iniziò il giorno in cui venne selezionato dall’Argentinos Juniors. Da lì passò al Boca Juniors con cui vinse un campionato, segnando 28 gol in 40 partite; sfortunatamente, a causa di una grossa crisi economica, la società fu costretta a cederlo al Barcellona nell’82 per 1.200 milioni di pesetas (circa 12 miliardi di lire). Purtroppo in Spagna non raccolse le soddisfazioni che si aspettava. Fu vittima, infatti, di un infortunio alla caviglia e anche di un’epatite virale che lo tenne lontano dal campo per molto tempo. Questi eventi lo avvicinarono a quello che sarà il male più oscuro che tormenterà la sua vita: la dipendenza dalla cocaina. Nonostante ciò vinse una Coppa di Spagna e una Supercoppa di Spagna.

Durante il periodo in blaugrana vestì la camicia numero 10, quella che dalla stagione 2008/2009 toccherà a un altro giovanissimo fuoriclasse argentino, Lionel Messi, considerato l’erede di Maradona.

Intanto nel nostro paese una squadra di medio-bassa classifica, che nel suo palmares vantava solo due coppe Italia, stava per cambiare per sempre il corso della propria storia. Stiamo parlando del Napoli! Era il 5 luglio del 1984 quando l’arrivo di Maradona a Napoli, in uno stadio gremito, cambiò per sempre il destino della città, oltre a fare del campionato italiano

il migliore campionato del mondo per tutto il decennio successivo. La prima stagione giocata con la squadra partenopea vide in realtà la vittoria finale dell’Hellas Verona, una delle favole più belle del calcio italiano.

L’anno successivo il Napoli giungerà terzo. Ma Maradona cominciò a lasciare la sua firma. Su tutto, la vittoria per uno a zero sulla Juventus, in un San Paolo (oggi stadio “Diego Armando Maradona”) gremito da 85.000 persone, grazie ad una punizione impossibile che soltanto lui avrebbe potuto segnare, a un quarto d’ora dalla fine. Pallone in area, a pochi metri dalla porta, la barriera a cinque metri, nettamente al di sotto della distanza regolamentare. Nemmeno Pecci, il compagno cui Maradona chiese di toccargli la palla, credeva nella possibilità che si potesse spedire la sfera verso la rete. Ma Maradona insistette. E segnò, disegnando una parabola che si infilò proprio sotto la traversa. Il portiere della Juventus, Stefano Tacconi, dopo la morte di Maradona, dirà di essere comunque orgoglioso di far parte di un pezzo di



storia (dell'arte) del calcio, anche se lui personalmente ne usciva sconfitto. Tornato dai mondiali in Messico da autentico trionfatore, Maradona riuscì finalmente a condurre il Napoli verso la vittoria del suo primo storico scudetto. E' difficile comprendere oggi il significato che per l'intera città ebbe quella vittoria. E al tempo stesso se non si comprende il valore sociale, culturale e forse persino politico che Maradona seppe imprimere a quel successo, non si comprenderà mai l'unicità assoluta di questo giocatore che non fu solo un atleta, per quanto eccezionale. Maradona era giunto, infatti, in quella che all'epoca era considerata la città più povera d'Italia, forse d'Europa. E Diego assunse scientemente su di sé il compito di riabilitare proprio quel popolo, una città che, nonostante sia custode straordinaria di civiltà e di bellezza come pochi altri luoghi al mondo, da sempre paga lo stigma determinato dalle sue contraddizioni e che, agli occhi



di una parte consistente del nostro paese, era dipinta con disprezzo. Napoli era descritta, infatti, come luogo arretrato, corrotto, "sporco", rassegnato, fatto di gente che vorrebbe vivere dell'assistenzialismo statale o della sola economia criminale. L'antitesi del Nord operaio e operoso, sede dei grandi gruppi industriali e di quella FIAT che, tramite la Juventus, esprimeva anche nel calcio il proprio potere. Maradona arrivò e s'intestò il compito di vendicare l'immagine e il destino dei napoletani. E ci riuscì! Per citare di nuovo Sorrentino: "...Maradona ci ha liberati, a noi napoletani, con un sorriso triste. Lui era noi perché noi eravamo da sempre come lui, solo che gli altri, lassù, in quello sterminato nord del mondo, operoso, laborioso ed efficiente, non lo sapevano". La stessa cosa che aveva fatto descrivendo la vittoria dell'Argentina sull'Inghilterra come la giusta vendetta dopo la vicenda delle isole Falkland.

Alla vittoria di quel campionato seguiranno altri due traguardi straordinari. Nel 1989 portò il Napoli a vincere la Coppa UEFA (l'attuale UEFA Europa League), eliminando ai quarti proprio la Juventus e battendo in finale per 2 a 0 lo Stoccarda. Ma c'è ancora una partita di Diego a Napoli che bisogna raccontare. Giocata su un improbabile campo di fango ad Acerra, in piena periferia, nell'inverno del 1985. Si trattava di una partita di beneficenza, organizzata per raccogliere i fondi necessari per portare un bambino in Francia e sottoporlo ad una delicata operazione. Era un lunedì. Il Presidente del Napoli era stato inamovibile, nessun giocatore del Napoli sarebbe stato autorizzato a giocare su quel campo, per il forte rischio di infortuni. La tribuna che poteva ospitare al massimo mille persone, ne ospitò quattromila. Su un lato del campo erano parcheggiate le macchine. Per colmare le pozzanghere erano stati sparsi alcuni sacchi di segatura. Maradona non volle mancare, dicendo che i ragazzi di Acerra erano per lui come i ragazzi argentini fra i quali era cresciuto. Nessun giocatore dei nostri giorni accetterebbe mai di giocare su



un campo come quello. Maradona lo fece e diede l'anima per la vittoria. La somma necessaria alle cure fu facilmente raggiunta grazie alla sua partecipazione.

PROBLEMI DI SALUTE E PROBLEMI GIUDIZIARI

Dagli anni di Barcellona fino al 2004 Maradona fu dipendente dalla cocaina. Durante il suo soggiorno a Napoli, complice il fatto che i clan della camorra lo rifornissero per servirsi poi di lui come di un emblema del loro potere, il consumo divenne una vera e propria dipendenza. Dopo il suo ritiro, a causa degli eccessi con cibo, alcol e cocaina, la sua salute peggiorò progressivamente, costringendolo a diversi ricoveri e interventi chirurgici, oltre a piani di riabilitazione e disintossicazione. A causa del vertiginoso aumento di peso subito all'inizio degli anni duemila, fu costretto anche a due bypass gastrici. Più di una volta circolarono false voci riguardo alla sua morte, in un caso anche per un incidente automobilistico. Durante la sua vita Maradona è stato anche coinvolto in diverse controversie legali: in particolare con il fisco italiano che l'ha accusato di evasione fiscale sottoponendolo ad alcuni pignoramenti. Per completare il quadro di un'esistenza personale estremamente travagliata, si devono aggiungere a questo le vicende familiari fatte di frequenti tradimenti, da cui

nacquero anche figli che Maradona riconobbe solo tardivamente.

MORTE

Il 2 novembre 2020, pochi giorni dopo aver compiuto 60 anni, viene portato d'urgenza in una clinica di La Plata a causa di un crollo emotivo. Il 4 novembre subisce una delicata operazione al cervello per la rimozione di un ematoma subdurale di origine traumatica. Tornato nella sua casa per un lungo periodo di convalescenza e di riabilitazione, il 25 Novembre muore in circostanze ancora tutte da chiarire. Il feretro è stato esposto all'interno della Casa Rosada di Buenos Aires, dove migliaia di persone hanno tributato l'ultimo saluto al campione argentino. Maradona è stato sepolto accanto ai genitori nel cimitero Jardín Bella Vista di Buenos Aires.

La statua dell'artista Domenico Sepe dedicata a Maradona, esposta sul piazzale dello stadio di Napoli



Il gioco degli scacchi: ginnastica per la mente

Nicole Leoniddi, Niccolò Fallacara - 4ABA



saranno portati a seguire i movimenti delle pedine avversarie, rafforzando le proprie competenze mnemoniche, in particolar modo quella visiva. Inoltre si affina il metodo d'indagine e di analisi, mirato alla costruzione di un piano strategico.

Al contrario del pensiero comune, lo sport degli scacchi stimola la formazione di un'attitudine creativa, decisiva per la risoluzione dei problemi che si presentano nel corso della partita.

Infine favorisce un'espansione della capacità di gestione delle emozioni, non solo in caso di vittoria o sconfitta, bensì anche nei momenti che precedono una partita o durante il suo stesso svolgimento.

Tali considerazioni sono riprese da uno studio compiuto su un gruppo di bambini che sono stati avvicinati al gioco degli scacchi. La loro osservazione, durata tre mesi, ha evidenziato un miglioramento nelle prestazioni scolastiche, in particolar modo sotto gli aspetti dell'attenzione e della concentrazione.

Trattandosi di uno sport, sono naturalmente previste competizioni e campionati a livello locale, regionale ma anche nazionale e internazionale.

Se qualcuno volesse conoscere ancora più a fondo questa disciplina, consiglio la visione su Netflix di una mini-serie tv americana uscita a fine 2020. Si intola "La Regina degli Scacchi", tradotta dall'inglese *The Queen's Gambit*.

La protagonista è l'*enfant prodige* Beth Harmon, che si innamorerà, imparerà e diventerà una campionessa di questo gioco.

Dal punto di vista del regolamento, *The Queen's Gambit* è una serie molto realistica e ben fatta.

Le mosse che si vedono nella serie, a differenza di quanto non avvenga certe volte nei film, corrispondono esattamente a quelle che vengono praticate nella realtà.

Gli scacchi sono uno sport che attiva una serie di dinamiche psico-emotive che hanno effetti molto positivi sullo sviluppo del cervello. Nonostante ciò, tutt'oggi vengono spesso liquidati come un semplice passatempo stretto fra regole geometriche, sminuendone invece la capacità di rafforzare nel soggetto innumerevoli abilità che andremo ad illustrarvi in questo articolo.

Diversi studi affermano che già dall'infanzia la pratica degli scacchi comporti lo sviluppo della pazienza, sollecitata dall'attesa della mossa avversaria o dallo studio di eventuali contromosse che si sviluppano secondo una scansione spazio-temporale.

Nel corso della partita entrambi i giocatori

Perché Google si chiama Google?



Il nome Google, il colosso di internet, porta con sé una storia alquanto particolare. Nel 1930 circa, Edward Kasner, un matematico americano, per stimolare l'interesse dei suoi studenti sul concetto di infinito, coniò un numero molto grande da paragonare all'infinito. Questo numero è composto da un "uno" seguito da "cento" zeri che si ottiene moltiplicando 10 per se stesso 100 volte. Per assegnare, poi un nome a questo numero, decise di chiedere un consiglio al piccolo nipote di 9 anni e gli venne proposto "googol". Quindi Kasner definì:

$$1 \text{ Googol} = 10^{100}$$

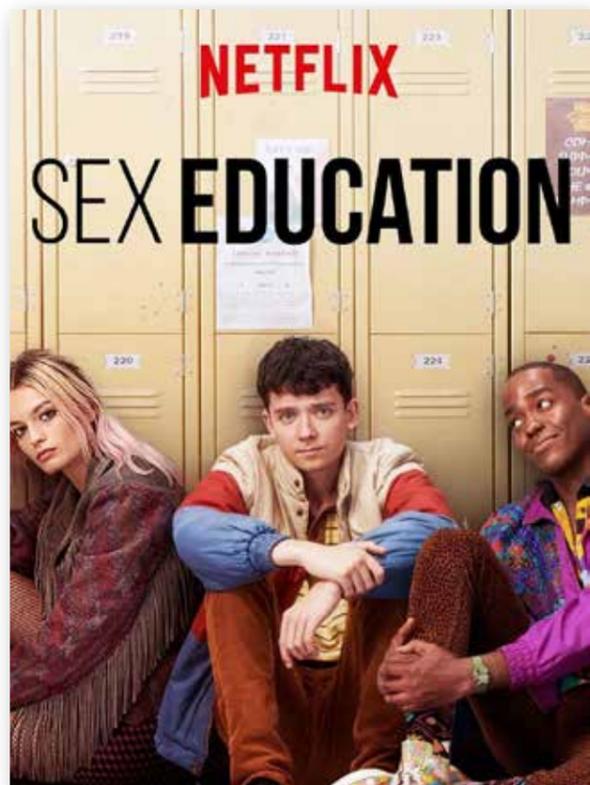
Questo termine rimase in disparte per molti anni, finché Larry Page e Sergey Brin, due studenti universitari, fondatori di Google, decisero di utilizzare Googol come termine per il loro nuovo motore di ricerca. Avevano scelto quel nome perché era il numero di pagine che sognavano di indicizzare.

Decisero quindi di registrare il marchio e quando Larry Page e Sergey Brin andarono all'ufficio brevetti si accorsero di non sapere come si scrivesse "googol" e Larry Page azzardò una sua ipotesi e sbagliò. Appena usciti dall'ufficio, chiesero ad una loro amica matematica delucidazioni in merito a questo numero e si resero conto dell'errore. I due fondatori ritennero, comunque, il nome google simpatico e accattivante e decisero di lasciarlo così.

Valerio Picchi - 3AI



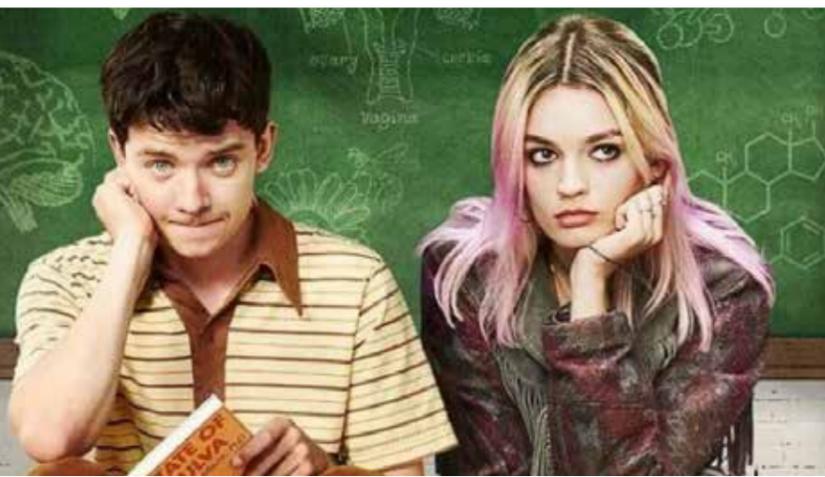
Musica, libri, serie televisive... consigli per il tempo libero



Sex Education è una serie targata Netflix, uscita nel 2019, che ha fatto molto scalpore. La sua popolarità è data dalla tranquillità con cui si parla di argomenti che ancora oggi sono in larga parte considerati un tabù, almeno nel dibattito pubblico. La storia si concentra su Otis, ragazzo timido e impacciato, ma molto preparato nel campo dell'educazione sessuale, essendo cresciuto con una madre che di professione fa la sessuologa. È grazie a questo che comincia a proporsi nella sua scuola come consulente/terapeuta per i compagni, insieme a Meave, ribelle e femminista. Il nome che assegnano al loro servizio è "Clinica del sesso", dove Meave gestisce l'agenda degli appuntamenti, mentre Otis si occupa di parlare con i ragazzi. La serie ha il merito di approcciare gli argomenti trattati con sensibilità e intelligenza ma anche con il tocco della leggerezza. Il che la rende accessibile a un vasto pubblico, soprattutto quello giovanile. Si tratta di un prodotto televisivo rivoluzionario per la portata degli argomenti che affronta: molestie, aborti, gravidanze indesiderate

e molte altre problematiche che riguardano spesso da vicino l'età dell'adolescenza. E che ci mostra come oggigiorno molti adolescenti non abbiano ricevuto un'educazione alla sessualità (spesso nemmeno un'educazione emotiva). E di quanto questo possa rovinargli la vita, appunto per colpa dell'ignoranza e della diseducazione. Emerge dunque questa contraddizione forte: da una parte il sesso è una dimensione che diventa centrale negli anni della crescita; dall'altra c'è una società che però impedisce che se ne possa parlare per davvero. Non per esibire o deridere, ma per capire e guidare. A mio parere questa serie può aiutare molti adolescenti a guardare con meno imbarazzo e più consapevolezza alla propria sessualità. Magari spingendoli senza vergogna a confrontarsi con amici affidabili oppure con adulti che sappiano ascoltare e guidare, senza giudicare. Facendosi anzitutto trovare.

Madalina Zara - 3ABA



L'ultimo album di Nayt

Il 29 ottobre di quest'anno il rapper di origine molisane, nato e cresciuto a Roma, di nome William Mezzanotte, in arte Nayt, ha rilasciato il suo sesto progetto musicale ufficiale intitolato "Doom", complementare al precedente album "Mood". Contiene dodici tracce - per trentacinque minuti - e solamente due featuring nella traccia "OPSS", cioè Gemitaiz, noto rapper romano, e Mattak, nuova leva della scena italiana. Si tratta di un lavoro molto intimo e personale, come suggerisce la copertina ispirata a un quadro di Goya chiamato: "La sepoltura della sardina". Il dipinto raffigura la folla che sfoga le proprie emozioni alla fine del carnevale ma, nel mezzo, l'artista rimane assorto nei suoi pensieri. Qui Nayt sembra comunicare una presa di distanza nei confronti della scena musicale italiana attuale.

Questo album tratta tematiche che mi hanno fatto riflettere molto, come la paura del giudizio altrui - la tematica più ricorrente che troviamo in vari pezzi e che culmina nella domanda: "Vuoi che ti accettino come sei oppure come vogliono loro?". L'album è pervaso da un certo senso di malinconia, legato al senso del tempo già passato ma anche all'incapacità di viverlo fino in fondo. Si parla anche dei soldi, che rendono possibili molte cose ma infondo lasciano il mondo sempre uguale a se stesso. Tutte le tracce sono accompagnate da una strumentale eccellente di 3D, il suo produttore di fiducia, e anche di Frenetik&Orang3. Di Gemitaiz è invece la base di "Cose che non vuoi sentirti dire".

Per concludere, credo che questo sia forse il miglior progetto di Nayt, il più personale, sia per i contenuti, sia per le stupefacenti basi che accompagnano le tracce. Consiglio a tutti di ascoltarlo per scoprire un artista secondo me molto sottovalutato, che stimola la mente e trasmette emozioni incredibili.

Francesco Antonioni 4BI

Ti prendo e ti porto via è un libro da non perdere. È stato scritto da Niccolò Ammaniti, vincitore del Premio Strega nel 2007 per il romanzo "Come Dio comanda".

In seguito alla sua pubblicazione (1999), Vasco Rossi ha dichiarato di essersi ispirato a questo libro per la stesura del testo dell'omonima canzone "ti prendo e ti porto via".

Il racconto è ambientato a Ischiano Scalo, un'immaginaria Maremma laziale, situata alla periferia della capitale, in cui si svolgono due storie d'amore.

Pietro e Gloria sono due ragazzini di seconda media: lui, figlio di un pastore alcolizzato, sembra più piccolo della sua età e a scuola è la vittima preferita dei bulli del paese.

Lei, figlia di un direttore di banca, è bella, sicura, impulsiva e arrogante.

Tra i due migliori amici c'è una simpatia reciproca che a tratti va oltre l'amicizia.

Graziano Biglia e Flora Palmieri: lui, 44 anni, ex chitarrista sciupafemmine, si ritrova a Ischiano Scalo dopo aver girato il mondo, reduce da una relazione tossica con una cubista, si innamora di una misteriosa professoressa.

Lei, insegnante di Pietro, è una donna bella, intelligente e timida che occupa molto del suo tempo prendendosi cura della madre malata. Grazie alla forte caratterizzazione delle imperfezioni, i personaggi sembrano incredibilmente reali.

Il racconto, che alterna momenti di massima crudeltà ad altri di pura poesia, coinvolge il lettore in maniera profonda, immergendolo completamente nelle vite dei protagonisti e nelle loro decisioni.

Consigliamo fortemente la lettura di questo romanzo perché ci offre la possibilità di capire ciò che è veramente importante nella vita, dandoci l'occasione di riflettere su quanto quella degli altri debba essere messa davanti alla nostra.

Matteo Vertolli, Nicole Leoniddi - 4ABA



Fab LAB

Innovazione, Tecnologia, Cultura Digitale

Il FabLab è un laboratorio di ricerca e fabbricazione digitale organizzato secondo un preciso standard sviluppato dal Center for Bits and Atoms (CBA) del MIT di Boston. Il FabLab è una piattaforma per l'apprendimento e l'innovazione: un posto dove giocare, creare, imparare, insegnare e inventare.

Non si ha obbligo di frequenza e non ci sono valutazioni.

È APERTO IL LUNEDÌ ED IL MERCOLEDÌ DALLE ORE 16,10 ALLE ORE 19,10.

Il numero degli accessi è limitato secondo la normativa anticovid.

Gli studenti avranno a disposizione attrezzature di vario tipo: componenti elettronici, plc, stampanti 3d, taglio laser, fresatrice, pc portatili e fissi, trapano a colonna e tanto altro.



Il FabLab si occupa principalmente di robot esploratori gestiti da una scheda programmabile (arduino) che parteciperanno alla 'RomeCup', una manifestazione dedicata alla robotica e alle scienze della vita.

Questi robot devono percorrere una pista evitando gli ostacoli, segnalando una fuga di gas simulata, fermarsi ad un segnale acustico ed ad uno luminoso.

Una giuria terrà conto dell'esecuzione e darà un punteggio, stilando una graduatoria.

PER INFO, RIVOLGERSI AL PROF. MAURO ADRIANI