

# FARADAY *Life*

IL GIORNALE STUDENTESCO DELL'ITI M. FARADAY

FOTO: AMELIA ADDEO

## IN PRIMO PIANO

dalla pandemia alla guerra:  
i giovani e le incertezze del futuro

Le creazioni del FABLAB  
che non ti aspetti

20 Marzo: giornata mondiale  
della felicità

Le Foibe: una tragedia  
troppo spesso dimenticata

Gli "Sneakerheads"  
alla riscossa

Combatti la sedentarietà  
con un CLICK!

Le attività del laboratorio di  
MUSICOTERAPIA





### REDAZIONE

Direttore: Niccolò Fallacara - 4ABA  
 Vicedirettore: Nicole Leoniddi - 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:

Alexandru Anghel - 1A  
 Giancarlo Gardon - 1A  
 Kevin Albano - 1A  
 Sara Masiero - 1B  
 Giorgia Orefice - 1D  
 Ginevra Savagnone - 2A  
 Ivan Khan - 3A1  
 Manuel Fara - 3A1  
 Valentino Abbrancati - 3A1  
 Madalina Zara - 3ABA  
 Leonardo Di Rienzo - 3ABA  
 Dominick Lorusso - 3ABA  
 Matteo Piperno - 4A1  
 Daniele Tumolo - 4ABA  
 Nicole Leoniddi - 4ABA  
 Matteo Vertolli - 4ABA  
 Silvia Mogliani - 4ABA  
 Luca Fippi - 4B1



## Dalla parte della vita



Ciao a tutti! Eccoci qui col terzo numero del nostro giornalino!  
 Partiamo dalla copertina: un pensiero doveroso a quello che sta succedendo in Ucraina. Alla guerra (quella cosa che per fortuna noi non abbiamo ancora mai vissuto). Alle centinaia di vittime, ai milioni di profughi in fuga, molti dei quali stanno raggiungendo anche le nostre città. Anche Ostia, dove famiglie e associazioni stanno aprendo le loro porte.

Sembrava fossimo finalmente arrivati alla fine di un periodo difficile - quello segnato dal Covid - ed ecco invece arrivare questa nuova situazione che getta ulteriore incertezza sul nostro presente e sul nostro futuro. Da tempo sentiamo dire che la nostra generazione è la prima per la quale il futuro atteso è meno promettente rispetto al passato dal quale proveniamo. Ed è vero.

Per parte nostra, noi scegliamo di schierarci dalla parte della vita! Il giornalino in fondo è nato per questo. Per raccontare la vita e le nostre vite, quelle che ogni giorno invadono gli spazi della scuola: le strade, il cortile, i corridoi e le aule. Lo scriviamo proprio nei giorni della nostra bellissima fashion week in cui in tanti si sono messi in gioco riempiendo la scuola di energia positiva, di creatività, di abbracci, di sorrisi! Quella vita fatta di sogni, aspirazioni, cadute, progetti, incontri, conquiste, paure, amori. Le cose che incontriamo, quelle che impariamo strada facendo, quelle che messe in fila una dopo l'altra contribuiscono a determinare quello che siamo e che saremo.

Come studenti scegliamo quindi di stare dalla parte della vita. Scegliamo di raccontarla perché ne sentiamo la bellezza. E questa bellezza la vogliamo curare, la vogliamo coltivare, vogliamo farla crescere, vogliamo condividerla, farla girare. Senza nasconderci il male ma al tempo stesso senza rassegnarci ad esso o abbandonarci all'indifferenza. Come diceva Italo Calvino nella pagina finale de "Le città invisibili": scegliere in mezzo all'inferno quel che non è inferno, e farlo crescere, e dargli spazio.

Le pagine che troverete sono anche  
 Uno spazio aperto a tutti. Dove tutti  
 a casa perché non ci sono barriere e  
 dove proviamo insieme a costruire  
 un mondo senza barriere in cui final-  
 mente si comprenda che la co-  
 operazione e la solidarietà sono  
 la chiave.

Non il potere, non i muri, non le  
 bombe.

Buona lettura!

**La Redazione**

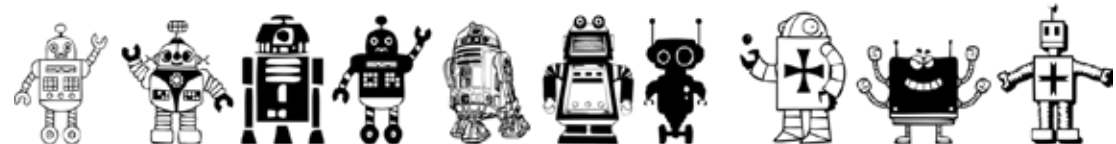
questa volta questo spazio.  
 ci sentiamo







# FabLAB



## Il laboratorio del Faraday dove costruire le idee

Alexandru Anghel - 1A

Il FabLab è un laboratorio tecnologico pomeridiano extracurricolare di Elettrotecnica ed Elettronica e fa parte di un progetto a livello nazionale al quale ha aderito anche la nostra scuola, l'Istituto d'istruzione superiore ITI M. Faraday.



### UN PO' DI STORIA

Il Fablab è nato nel 2014. Gli studenti che lo hanno frequentato in questi anni, hanno partecipato a diverse gare ed eventi, ad esempio il *Maker Faire* o la *Rome Cup*.

Nel laboratorio sono stati realizzati diversi robot,

Il laboratorio della nostra scuola è piuttosto attrezzato e al suo interno sono presenti:

- 2 Stampanti 3D;
- 1 Macchinario al Taglio Laser per incisioni;
- 1 Fresatrice a controllo numerico;
- 1 Braccio robotico;
- 8 computer dei quali 4 PC desktop e 4 Laptop;
- Varie postazioni saldanti, dotate di strumentazione elettronica da banco di Laboratorio fissi e portatili.
- Emulatore Arcade costruito artigianalmente su base Raspberry Pi dove poter emulare i propri giochi oppure giocare a quelli caricati dagli altri
- Diversi Microprocessori programmabili Arduino, con relativi accessori e cavi di collegamento.

creazioni con stampante 3D, circuiti di vario genere con l'utilizzo di componentistica

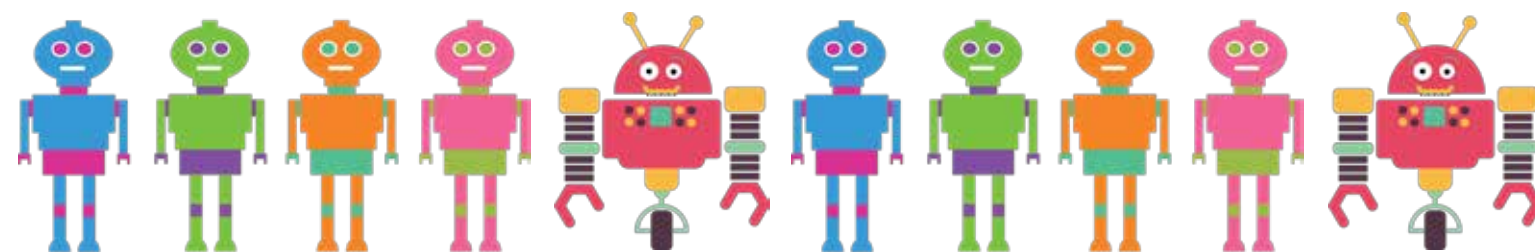


elettrotecnica tradizionale o con processori programmabili come l'Arduino.

Questo anno il Fablab si è iscritto alla Rome Cup, una competizione tra scuole, con il nome Farabot per le categorie Agrobot e Tirbot. Il laboratorio è gestito dal prof. Adriani, in collaborazione con il prof. Marolda.



**IL FABLAB È APERTO  
IL LUNEDÌ ED IL MERCOLEDÌ  
DALLE ORE 16 ALLE ORE 19**





# Pauro e sfiducia nel futuro: gli adolescenti tra post-covid e guerra.

Ivan Khan - 3AI



Alcuni studi recenti hanno mostrato come nell'ultimo periodo, più precisamente negli ultimi tre anni, vi sia stato un calo della qualità della vita fra gli adolescenti.

Molti di loro affermano, infatti, di stare vivendo questa età come il periodo peggiore della loro vita e sono in crescita evidente anche i casi di suicidio riportati dalle statistiche.

Secondo le stime, gli adolescenti in Europa che soffrivano di qualche disturbo di carattere psichiatrico o psicologico erano il 16% nel 2019, ma questa percentuale è purtroppo aumentata in misura netta a causa del periodo di lockdown.

L'isolamento in casa ha purtroppo aggravato molte situazioni fino a quel momento ancora gestibili. Ragazzi che da un giorno all'altro hanno dovuto cambiare completamente il loro modo di vivere senza istruzioni dettagliate, senza che qualcuno dicesse loro come interpretare ciò che sentivano, senza il supporto di nessuno.

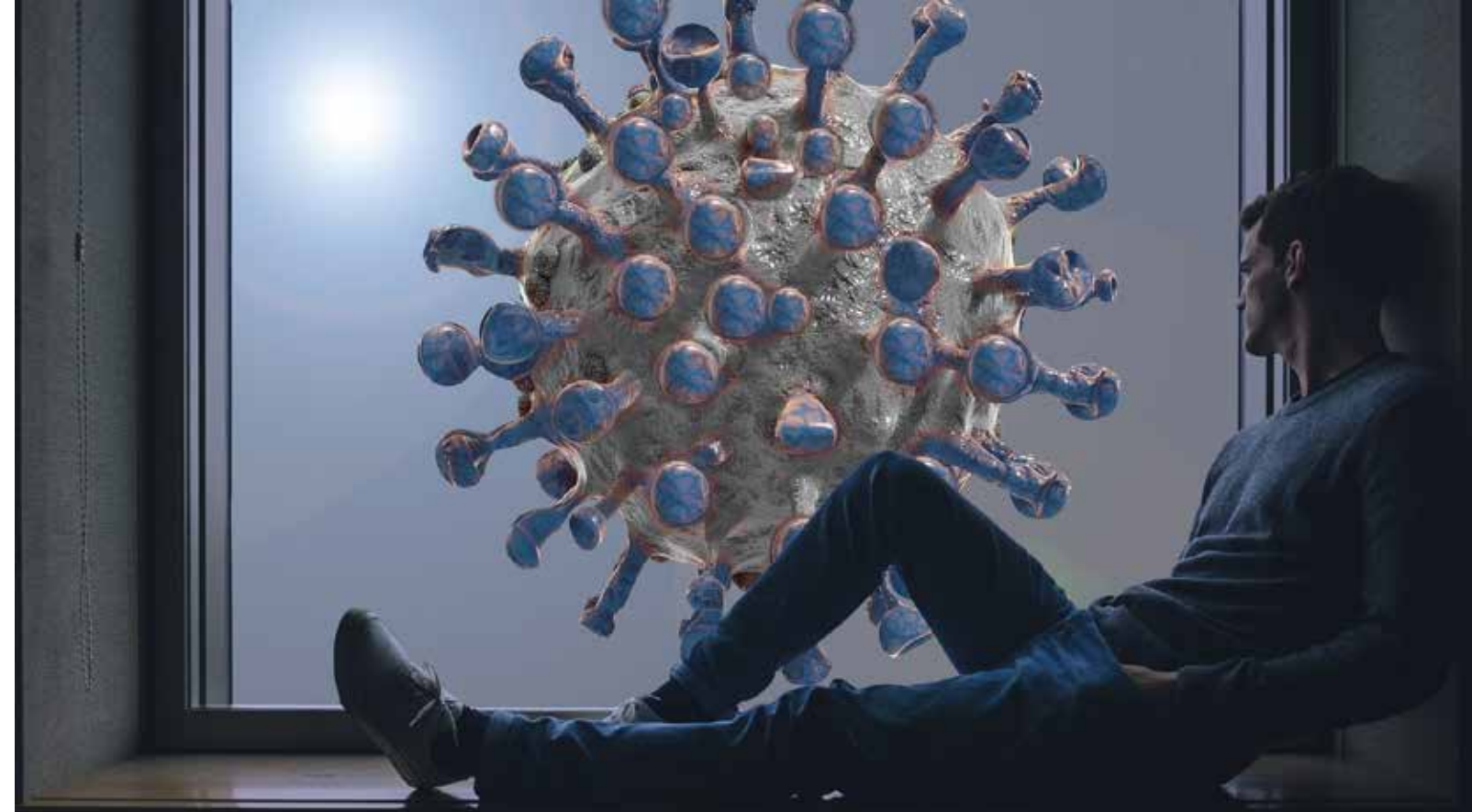
Questa condizione ha generato in sostanza una confusione generale fra i ragazzi, sulle

cui spalle è ricaduta – e ancora ricade – una parte importante del disagio determinato da questa situazione. I giovani sono stati di fatto dimenticati e trascurati dalla società che non ha pensato all'impatto grandissimo che diversi fattori stavano avendo sulla loro vita.

Per esempio, molti adulti pensavano che i ragazzi avessero preso alla leggera la chiusura della scuola e che la DAD fosse molto più semplice e per niente paragonabile alla scuola del loro tempo. Certo, per alcuni di noi la DAD è stata davvero una "vacanza", soprattutto nel periodo iniziale. Molti studenti hanno approfittato infatti dello scarso controllo per distrarsi durante le lezioni o per copiare durante un test usando internet. Di questa situazione però è stato visto solo questo! Non sono stati visti lati negativi, non è stata vista la pressione dei ragazzi che venivano sovraccaricati di compiti, non sono stati visti quei giovani che piano piano perdevano la capacità di comunicare, non sono stati visti gli atleti che perdevano la loro unica valvola di sfogo o il trampolino dei loro sogni, non sono state viste le famiglie distrutte costrette a una convivenza forzata. Nulla di tutto questo è stato visto dalla società che invece ha incolpato i ragazzi del loro essere irresponsabili durante la pandemia, perché loro agli occhi di tutti stavano bene, dovendo in fondo solo badare a studiare e proteggere gli altri... mentre nessuno si occupava di proteggere loro.

Ora la quarantena è finita e nessuno si preoccupa più di guardare indietro. Per tutti il lockdown rimane un brutto ricordo, ma ora è tutto finito.

E invece no! Anzi, ora si vedono le conseguenze di quel periodo, ora gli adolescenti si rendono conto di non stare bene, ora si



notano i sintomi più comuni che piano piano sfociano in qualcosa di più grande. Ora l'ansia e la confusione dei pensieri sono parte della vita di molti, tanti non si sono ancora ripresi mentre altri per fortuna stanno cominciando a stare meglio.

In queste settimane è arrivata però la notizia dell'attacco verso l'Ucraina da parte della Russia. Un fatto che ha scosso il mondo che ora, dopo l'emergenza Covid ancora in corso ma oramai abbastanza sotto controllo, si trova davanti il pensiero assurdo di una terza guerra mondiale.

Molte nazioni hanno subito espresso il loro supporto all'Ucraina, mandando provviste e altri beni necessari alle popolazioni colpite e sanzionando la Russia di Putin.

In tutto questo gli adolescenti di entrambi i fronti si trovano di nuovo in una posizione molto complicata, in quanto sono costretti a mettere da parte i problemi a cui stavano trovando una soluzione per farsi carico di ulteriori responsabilità.

Da una parte ci sono infatti i ragazzi ucraini che da un giorno all'altro hanno perso tutto: le loro famiglie, le loro case, i loro amici, i loro beni; e si sono quindi dovuti far forza per non crollare, o per non far crollare qualcuno di caro a loro vicino. In molti sono rimasti orfani o con solo un genitore o fratello

e si stanno prendendo la responsabilità dei propri cari venuti a mancare, senza nemmeno piangere per mostrare di essere forti, per convincere anche se stessi di potercela fare. Dall'altra parte ci sono quegli adolescenti e giovani russi che sono stati mandati al fronte con l'inganno o sono stati comunque obbligati alla guerra e che quindi, per l'ennesima volta, non sono stati ascoltati. Questi ragazzi sopportano già da ora il peso di aver rovinato innumerevoli vite, di aver attaccato una popolazione innocente e di aver ucciso innumerevoli civili; questo peso li accompagnerà per tutta la vita e nemmeno questa volta molti di loro troveranno aiuto. Nemmeno questa volta le loro voci verranno ascoltate. Questa situazione rappresenta in sostanza il colpo di grazia per molti che stavano cercando faticosamente di riprendersi, sperando che questa volta si prestasse più attenzione al lato umano delle cose che accadono. Il mondo appare più consapevole dei sentimenti di entrambi i fronti e diversi casi sono stati raccontati. Tutti però dovrebbero capire che la sofferenza degli adolescenti non è iniziata oggi. Dovrebbero ricordare che tutti noi stiamo già vivendo una guerra più intima e profonda: la sfida interiore per riuscire a stare meglio. Quella sfida che va combattuta per riacquisire il diritto alla vita.

# Sportello di ascolto a scuola: un supporto psicologico per studenti e docenti

Nicole Leoniddi - Daniele Tumolo - 4ABA

Anche quest'anno, tra i servizi offerti dal nostro Istituto, possiamo usufruire dello sportello d'ascolto del Dott. Stefano Teresi, psicologo clinico e psicoterapeuta che è a disposizione per colloqui di supporto alle studentesse, agli studenti, al personale scolastico e ai genitori che ne facciano richiesta.

È una buona pratica, trasferibile per la promozione della salute: è uno sportello sostenibile di ascolto, counseling e sostegno psicologico dove il Dott. Stefano ti aspetta in un ambiente confortevole il:

- **LUNEDÌ DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 14.00;**
- **GIOVEDÌ DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 12.00.**

Per prenotarsi è necessario inviare una mail all'indirizzo office teams del dott. Teresi: [stefano.teresi@itifaraday.edu.it](mailto:stefano.teresi@itifaraday.edu.it)

Gli alunni minorenni potranno usufruire del servizio dello Sportello di Ascolto solo previa consegna al coordinatore di classe dell'autorizzazione debitamente compilata e firmata dai genitori. L'autorizzazione è pubblicata sulla Bachecca del Registro Elettronico.

Chi è davvero il Dott. Stefano? Conosciamolo meglio attraverso la nostra intervista.

## **Qual è la percezione distorta più comune che si ha in merito alla professione dello Psicologo e al paziente in terapia?**

Sicuramente il pregiudizio è quello di associare alla richiesta di aiuto psicologico una patologia o comunque una grave disfunzione del comportamento. Spesso si ricorre all'ausilio dello Psicologo semplicemente per risolvere normali problematiche inerenti le difficoltà della vita, quindi, non c'è nulla di così grave.

6



## **Le capita di riscontrare problematiche comuni anche in pazienti di diverse età? In tal caso, come mutano le problematiche in funzione dell'età?**

L'età gioca sicuramente un ruolo importante relativamente all'esperienza maturata nel corso della vita.

Uno psicoterapeuta fa sempre appello all'esperienza maturata, quindi, nel momento in cui, a parità di problematiche, mi trovo di fronte ad una persona che ha maturato un carico di esperienza maggiore, aumentano le probabilità che questa abbia necessità di aiuto che offro con la terapia volta alla comprensione del problema, con l'intento del superamento dello stesso.

## **La depressione è una patologia che colpisce maggiormente le persone adulte o i ragazzi in età adolescenziale, anche alla luce dell'attuale momento post pandemico?**

Io direi che la sindrome depressiva colpisce di più le persone che hanno un'età medio

alta, proprio perché hanno maturato un livello e un grado di esperienza maggiore. Diciamo che il giovane, più che depresso, è spaventato, proprio perché alcune dinamiche ancora non le ha affrontate; la persona adulta ha abbastanza chiaro il quadro della vita.

## **Le capita mai che il paziente Le menta, magari nel tentativo di rispondere ad una Sua domanda?**

Certo, capita spesso! Infatti, noi professionisti del settore, mettiamo in preventivo che il paziente possa mentire principalmente a sé stesso e poi a noi. Tuttavia, nel corso dello sviluppo della terapia si intravede uno spiraglio per far sì che il paziente possa comunque ricondurre il suo pensiero alla verità; spesso dietro alla bugia, si nasconde un problema più grande, ragion per cui, generalmente, le terapie si prolungano per un relativo periodo di tempo.

## **Passare mesi o anni a contatto con una paziente crea dei legami? Lei come riesce a tenere separata la vita privata da quella lavorativa e quanto influisce questa capacità sulla riuscita di una terapia?**

Diciamo che uno psicoterapeuta è allenato attraverso un lungo periodo di studi: 6 anni

di università più 4 di specializzazione. Inoltre, all'inizio della professione siamo comunque sottoposti ad una continua supervisione, quindi, riusciamo tranquillamente a distinguere i due campi, anche se, umanamente, rimaniamo colpiti da alcune storie particolari, pur essendo allenati.

## **Quindi tutto ciò influisce sull'esito positivo di una terapia?**

Senza alcun ombra di dubbio, l'empatia sta alla base della relazione, quindi, non deve venire meno il rapporto empatico tra paziente e terapeuta.

Tuttavia, è anche giusto che il paziente percepisca da parte del terapeuta un minimo distacco: un po' quello che dovrebbe fare un buon genitore! Un buon genitore dovrebbe essere al tempo stesso, da un lato empatico, dall'altro un po' distaccato, proprio per migliorare il cosiddetto processo di identificazione: ognuno di noi si deve identificare nel proprio ruolo.

## **Secondo Lei la D.A.D. ha influito negativamente sul benessere psicologico tanto degli alunni, quanto degli insegnanti?**

Io penso che abbia sicuramente influito; credo più in senso negativo che positivo, poiché ha







accentuato delle problematiche, ovviamente già preesistenti, in alcuni dei ragazzi e dei docenti. Ha aumentato il cosiddetto senso "di riservatezza": il timido si è rifugiato e la persona che comunemente aveva difficoltà ad esporsi e che, attraverso la scuola, poteva trovare il veicolo per migliorare, con la DAD, si è rifugiato di nuovo all'interno della propria problematica.

**In questi anni di pandemia è affiorata la necessità di ricorrere a dei mezzi, come il "bonus psicologo", per garantire un servizio di consulenza accessibile a tutti: lo stato sanitario emergenziale ha messo in luce problemi "ex novo" o ha ingigantito quelli preesistenti?**

Ha sviluppato sicuramente alcune patologie, ha accentuato alcuni sintomi; non è certamente la causa principale ma ha contribuito fortemente ad innalzare il livello della percezione della malattia psicologica, questo senso di disagio.

**Il segnale dello Stato che consente ai cittadini di accedere al "bonus psicologo", può effettivamente considerarsi una svolta risolutiva?**

Spero di sì: se superiamo, come già ribadito, il pregiudizio iniziale. Sarebbe necessario fare, in primis, una campagna d'informazione a favore di un approccio positivo a questa opportunità.

**Con un buono da 250 euro, quante sedute di possono effettuare da uno Psicologo?**

La media tariffaria si aggira sui 50 euro a seduta; quindi, cinque sedute in linea di massima.

**A quanto ammonta, invece, un ciclo terapeutico completo?**

Io sono un cognitivista. La terapia comportamentale, definita per l'appunto breve, dura due anni, però, quando diciamo due anni, dobbiamo sempre precisare che si effettua una seduta a settimana, ossia 4 sedute al mese per due anni.

Ci vuole un impegno costante; la terapia è finalizzata al raggiungimento di alcuni scopi e, nel contratto terapeutico, gli scopi vengono definiti all'inizio, quindi, si lavora proprio mirando al conseguimento dell'obiettivo.

**Ci potrebbe spiegare come si svolge, di norma, una seduta psicologica? Cosa avviene nella prima seduta, per esempio?**

Durante la prima seduta, viene fatto un colloquio anamnestico in cui si trascrivono tutti i dati del paziente, dopodiché, si inizia la terapia focalizzando, per quanto riguarda il mio approccio, l'attenzione immediata sul problema.

Noi cognitivisti, lavoriamo sull'immediato, quindi, io non tratto la problematica come fa la psicanalisi dei sogni; ovviamente, se un paziente vuole parlarmi di un particolare contenuto del sogno, io lo ascolto ma non lo interpreto.

Potremmo paragonare la terapia cognitivo comportamentale un po' alla terapia che potrei mettere in atto se fossi un medico di

un Pronto soccorso: se tu cadi, la prima cosa che deve fare il medico è curarti, poi ti chiede come sei caduto, se dalla bicicletta o dalla moto.

Ma la prima cosa che fa è prestarti cure immediate, poi, semmai, risale anche ad una causa; io lavoro prima sul problema immediato, poi se c'è tempo, se il paziente lo desidera e se io lo ritengono opportuno, lavoriamo anche sulle cause.

Ecco perché la mia è una terapia "breve".

**Ci sono delle tematiche con i suoi pazienti che Lei potrebbe rifiutarsi di trattare?**

No! In teoria, noi proprio in virtù del giuramento che prestiamo, dovremmo trattarle tutte, anche quelle che, a nostro avviso, dal punto di vista etico e morale sono scomode.

Se si rivolge a noi un pedofilo, "purtroppo", dobbiamo trattarlo, dobbiamo in un certo senso aiutarlo a capire, a riflettere.

Se si presenta un padre violento che picchia i figli o la moglie, noi dobbiamo aiutarlo

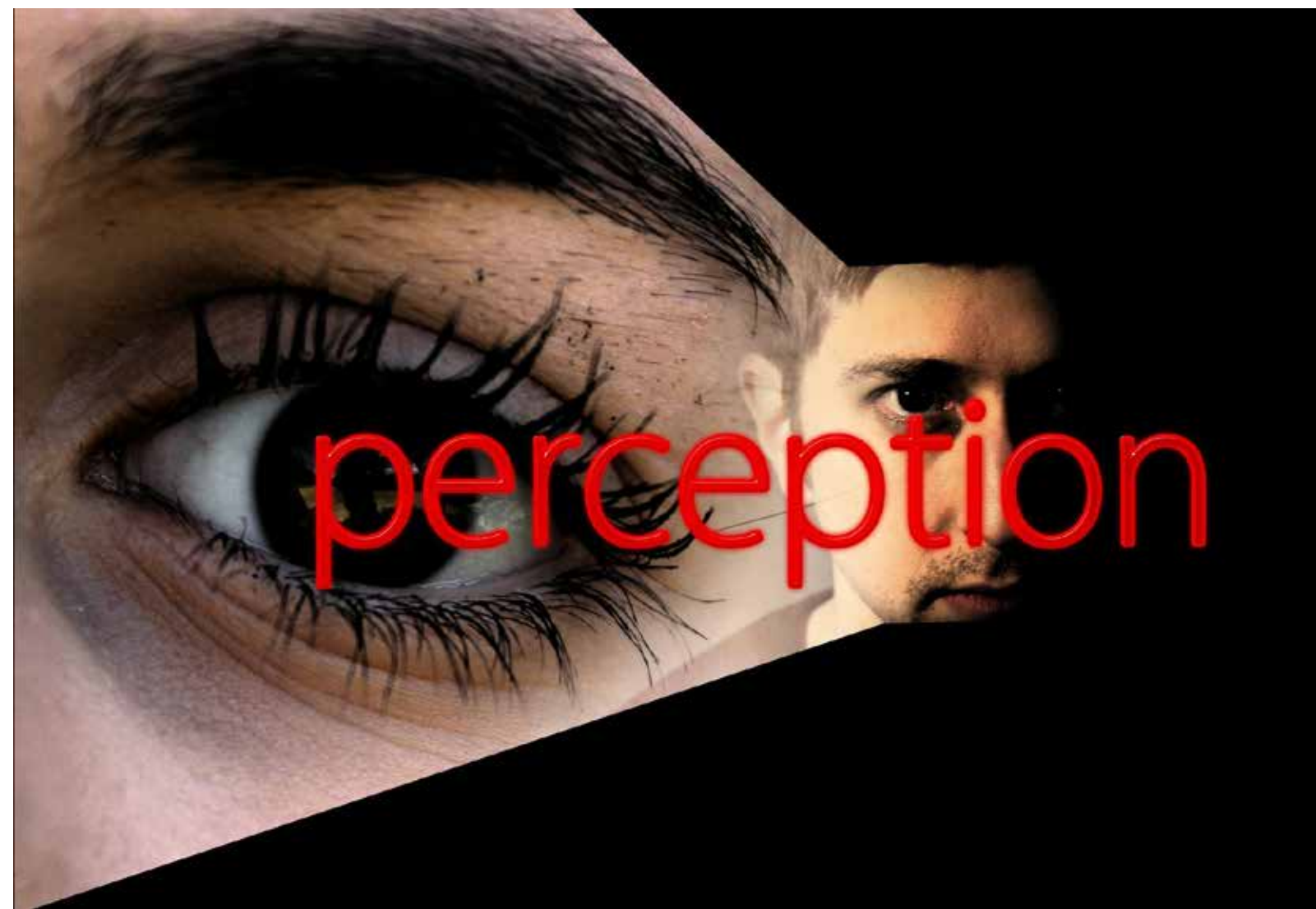
a capire; certamente è più difficile, siamo uomini, ma, siamo chiamati comunque a curare tutti, senza distinzione di sesso, razza, cultura.

**Cosa direbbe agli studenti che ancora risentono del pregiudizio sulla psicoterapia?**

Direi di aprirsi, che questa esperienza al di là della formazione, apre davvero nuovi orizzonti: è un sentiero che credo che ognuno di noi, prima o poi, dovrebbe serenamente percorrere per avviarsi ad un processo di conoscenza maggiore.

Lo psicologo fondamentale è un umanista e tutti abbiamo bisogno, in un mondo così articolato e così difficile, di incontrare degli umanisti che ci ridiano un po' la visione vera della vita.

Poi la tecnologia è fondamentale, è utile, ci mancherebbe altro, però, al di là della materia c'è anche lo spirito, l'anima, la psiche: io continuerei a metterla sempre comunque al centro della vita.





# Il ricordo delle foibe. La memoria del passato può diventare seme di pace.

Silvia Mogliani, Matteo Vertolli - 4ABA



Il monumento agli esuli e alle vittime delle foibe in piazza Segantini - Acilia.

Risale al 30 Marzo 2004 la legge n. 92 con la quale il Governo italiano ha stabilito che ogni anno, il 10 Febbraio, in Italia sia celebrato il Giorno del Ricordo, per "...conservare e rinnovare la memoria della tragedia degli italiani e di tutte le vittime delle foibe, dell'esodo dalle loro terre degli istriani, fiumani e dalmati nel secondo dopo guerra e della più complessa vicenda del confine orientale".

E' una storia davvero drammatica, che ha colpito profondamente migliaia di italiani, molti uccisi barbaramente e poi precipitati all'interno delle foibe (a volte addirittura gettati mentre erano ancora in vita) dagli uomini del maresciallo Tito appartenenti al movimento di liberazione jugoslavo. Tanti altri costretti ad abbandonare le proprie case, le

proprie città, il proprio lavoro e la propria storia per cercare un futuro incerto in tante regioni d'Italia o addirittura all'estero, negli Stati Uniti o in Australia. Una storia che ha toccato direttamente anche la città di Roma e, ancor più vicino a noi, il villaggio San Giorgio di Acilia che accolse una parte delle famiglie degli esuli nella prima metà degli anni Cinquanta. Ragione per cui chi si volesse recare in piazza Segantini potrebbe osservare il monumento in travertino posto a memoria dall'amministrazione del Decimo Municipio. La Giornata del ricordo riaccende la luce su una pagina di storia che per molto tempo è stata dimenticata - oppure ricordata solo dagli specialisti del tema o dalla cerchia ristretta dei familiari delle vittime delle uccisioni o dell'esilio forzato. A cosa si deve questa rimozione, cominciata soprattutto negli anni Sessanta?

Normalmente si danno due spiegazioni principali.

La prima. A partire dagli anni Sessanta il governo italiano, che fino a quel momento aveva prestato attenzione anzitutto alle misure di accoglienza rivolte agli esuli, ritiene importante consolidare rapporti di amicizia e di mutuo riconoscimento con l'allora nazione della Jugoslavia. Un paese strategico che poteva fungere da "cuscinetto" fra l'Italia e i paesi aderenti al cosiddetto blocco comunista. A quel punto valeva la pena far scivolare in secondo ordine quelle vicende che invece avevano visto drammaticamente contrapposti proprio gli italiani e le popolazioni slave. La seconda. Una certa storiografia legata alla cultura di sinistra ha probabilmente fat-

to in modo che quella pagina di storia non godesse di troppa visibilità in quanto, questa volta, i carnefici appartenevano all'area cosiddetta comunista. Anche se poi le ragioni vere della persecuzione a danno degli italiani non furono tanto di tipo ideologico, piuttosto legate alle spinte nazionaliste e al desiderio di rivalsa dopo le oppressioni subite dagli slavi al tempo dei regimi fascista e nazista. Il che, in ogni caso, non giustifica gli enormi reati commessi secondo quella che oggi viene riconosciuta come autentica violenza di Stato.

Resta il fatto che questa vicenda rimane ancor oggi per molti sconosciuta. Oppure se ne parla come se si trattasse di una bandiera politica. Come se le vittime fossero dei trofei da esibire sulle bacheche del proprio schieramento, da utilizzare per screditare gli avversari di oggi, invece che persone verso le quali provare anzitutto sentimenti di profonda pietà e di rispetto.

Questo articolo non ha la possibilità di dare conto compiutamente di una vicenda così dolorosa e complessa, che si sviluppò a partire dall'armistizio del 1943 e perdurò fino al



1949, interessando l'area di confine fra l'Italia e la Slovenia. Le cui radici storiche affondano anzitutto nella dissoluzione dell'impero austro-ungarico e nel riemergere dei nazionalismi; nell'avvento in Europa dei regimi che portarono allo scoppio della Seconda Guerra mondiale. E, infine, nel nuovo assetto geopolitico che fu dato all'Europa dalle forze uscite vincitrici dalla guerra e nel lentissimo processo di elaborazione dei traumi e delle spaccature che la guerra aveva generato. Per ora, riservandoci in futuro di tornare ancora sull'argomento, segnaliamo la disponibilità di diversi materiali di grande interesse presenti in internet, ad esempio sui siti di Rai Storia e Rai Cultura, adatti anche allo svolgimento di approfondimenti in classe.

In queste settimane in cui la guerra è tornata ad abitare il cuore dell'Europa, ripercorrere le pagine del passato (peraltro di un passato ancora recente) - fare memoria delle atrocità e delle sofferenze della guerra - è poi sempre e comunque un invito a fare tutti di più per costruire un futuro di pace, di rispetto, di cooperazione. Senza dare mai nulla per scontato.



# Chiedimi se sono felice

20 Marzo: giornata mondiale della felicità

Ginevra Savagnone - 2A

Tutti noi ci siamo chiesti almeno una volta: "Ma io sono davvero felice?". E quante volte ci è mancata la risposta. Ci sono tante cose che possono rendere felici, come un buon voto a scuola, un complimento al momento giusto, una passeggiata con un amico, quando la tua squadra del cuore vince una partita o quando la nonna cucina il tuo piatto preferito. Ma più si diventa grandi, più le preoccupazioni aumentano e la tanto desiderata felicità rischia di diventare un miraggio.

Di solito viviamo la nostra vita pensando frasi tipo... "Faccio questa determinata cosa così almeno, in un prossimo futuro, sarò felice"; ci creiamo delle aspettative che spesso però vengono distrutte dalla realtà. «La ricerca della felicità è uno scopo fondamentale dell'umanità». È con questo proposito che l'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 2012 ha deciso che il 20 marzo di ogni anno sarebbe stato dedicato alla Felicità. La scelta della data non è casuale: coincide infatti con l'equinozio di primavera, stagione dalle temperature miti e dai colori sgargianti che fanno bene all'umore. La risoluzione è stata avviata dal Bhutan, primo Paese al mondo ad aver riconosciuto il valore della felicità rispetto a quello del reddito nazionale, già nei primi anni '70.

A volte questa nostra felicità passa per il rapporto che intratteniamo con gli altri, ma

non dovremmo mai dimenticare che la felicità è qualche cosa che deve nascere anzitutto dentro noi stessi e dalla nostra capacità di raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti.

E poi, esiste una vera e propria formula della felicità? E perché a volte basta davvero così poco per perderla? Prima di tutto, sono dell'opinione che dovremmo sforzarci di sorridere sempre.

In secondo luogo, penso che dovremmo tenerci alla larga dalla monotonia, rifiutandoci di arrenderci alle cose come sono o, peggio, come sono sempre state. Dovremmo avere invece il coraggio di cambiarle; riteniamo sia arrivato il momento

di farlo. Aggiungerei che per essere felici a volte serve un po' di puro e sano egoismo, senza per questo smettere di essere altruisti. Così come dovremmo essere onesti con noi stessi e riconoscere che quando diciamo di non avere il tempo per essere felici, è perché a volte ci manca il coraggio di fare quelle scelte che sarebbero necessarie ma che, sotto sotto, ci fanno tanta paura.

Si possono dire tante cose della felicità e, del resto, non esiste una strada soltanto per arrivarci, uguale per tutti.

Il tempo che stiamo attraversando aggiunge poi nuovi elementi. Pensiamo al peso della comunicazione, a quella che in tanti pratichiamo sui social. Se da una parte siamo tutti d'accordo che è difficile essere

felici da soli e che abbiamo bisogno del riconoscimento degli altri, è altrettanto vero che corriamo il rischio di rinunciare a quello che siamo per adeguarci alle aspettative del pubblico. Come se contasse più piacere agli altri che a noi stessi.

Che bello invece quando gli altri ci scelgono per quello che siamo e così come siamo, e non per il vestito che ci siamo cuciti addosso. Che bello quando riusciamo a prescindere dal giudizio dei tanti che non hanno voglia di scoprire chi siamo davvero e preferiscono liquidarci con un'etichetta o un pregiudizio. Così come vale invece la pena ascoltare chi è

capace anche di farci una critica, ma sempre onesta e costruttiva.

Qual è il mio invito al termine di questa riflessione? Anzitutto facciamo tutti qualcosa che possa renderci felici!

Che sia un hobby o coltivare una passione, inseguire un obiettivo che ci permetta di dire un giorno: "Ce l'ho fatta!".

E non aspettiamo il 20 di Marzo del prossimo anno per essere felici.

Il tempo per la felicità è oggi, è ogni giorno: cerchiamola come fosse il nostro primo 6 in matematica!





# Faraday in green: ecco la nostra impronta ecologica

Nicole Leoniddi - Matteo Vertolli - 4ABA



Riflettiamo mai sulla vita di un oggetto inanimato? Cosa succede ai prodotti che utilizziamo tutti i giorni? Quanto tempo rimangono nell'ambiente? Molte sono le informazioni che potremmo trovare sul ciclo di vita di un prodotto, intendendo per ciclo di vita tutte le fasi che ne contraddistinguono la vita utile, dall'estrazione e lavorazione delle materie prime, alla produzione, trasporto e distribuzione del prodotto, al suo uso, riuso e manutenzione, fino al riciclo e alla collocazione finale del prodotto dopo l'uso. Dalle nozioni che apprendiamo durante gli studi, si osserva una certa connessione con quella che in chimica è conosciuta come la legge di Lavoisier, nota anche come legge di conservazione della massa. È una legge ponderale e afferma che nel corso di una reazione chimica la somma delle masse dei reagenti è uguale alla somma delle masse dei prodotti. In altre parole, nel corso di una reazione chimica la materia non si crea

e non si distrugge, semplicemente cambia le sue proprietà trasformandosi. Cosa vuole dirci quindi questa legge? In effetti, non è qualcosa che riguardi solo gli addetti ai lavori. Con un po' d'immaginazione, possiamo comprendere come questa semplice legge del 1800 sia in realtà senza tempo perché ci spiega un concetto ripreso e ristudiato mille volte, la cui applicazione può coinvolgere qualsiasi tipologia di materiale si voglia considerare. Il ciclo di vita di molti oggetti di uso comune è lunghissimo. Pensiamo anche solo alle famose mascherine, diventate per tutti familiari negli ultimi due anni. Pensiamo a quante ne osserviamo abbandonate per strada, lungo i marciapiedi o sui binari della stazione. Ebbene, se non smaltite correttamente, diventano rifiuti che subiscono sì una trasformazione ma lunghissima nel tempo, corrispondente a circa 400 anni. Abbiamo voluto applicare tale principio

ad alcuni beni di largo consumo all'interno del nostro istituto, che possono ingolfare ulteriormente le grandi discariche urbane o, peggio, finire dispersi nell'ambiente se non adottiamo comportamenti responsabili. Per questo motivo noi studenti abbiamo un obbligo morale che dovrebbe spingerci a mantenere bassa la nostra impronta ecologica.

Cosa s'intende con il termine "impronta ecologica"? L'impronta ecologica misura il consumo da parte degli esseri umani delle risorse naturali che la Terra produce. Di conseguenza, misurando l'impronta ecologica di individui che adottano il nostro stesso stile di vita, siamo anche in grado di stabilire di quanti pianeti Terra avremmo bisogno per garantire a tutti (e non soltanto a una parte della popolazione mondiale, come avviene ora) uno stile di vita uguale al nostro.

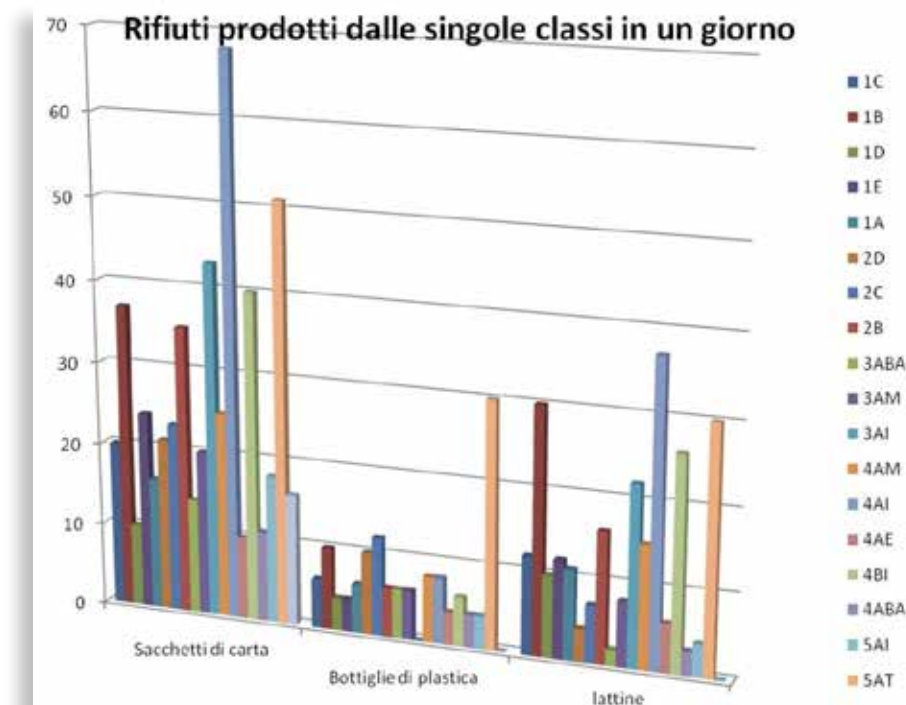
Per calcolare l'impronta ecologica è necessario categorizzare i consumi, secondo la seguente classificazione:

- Alimenti;
- Abitazioni;
- Trasporti;
- Beni di consumo;
- Servizi.

Da poche settimane la nostra scuola ha adottato il progetto della raccolta differenziata.

**PER DETERMINARNE L'IMPATTO, ABBIAMO EFFETTUATO UN SONDAGGIO IN TUTTE LE CLASSI, RACCOGLIENDO INFORMAZIONI SULLA QUANTITÀ E SUL TIPO DI PRODOTTI ACQUISTATI DAL BAR, CONSUMATI GIORNALMENTE DAGLI ALUNNI.**

Per rendere maggiormente esplicativi i dati raccolti, abbiamo realizzato diversi grafici:





IN QUESTO GRAFICO I CONSUMI VENGONO RAPPRESENTATI IN FUNZIONE DI UNA GIORNATA MEDIA NELLE SINGOLE CLASSI.

É stata effettuata una divisione dei rifiuti prodotti in:

- Sacchetti di carta
- Bottiglie di plastica
- Lattine

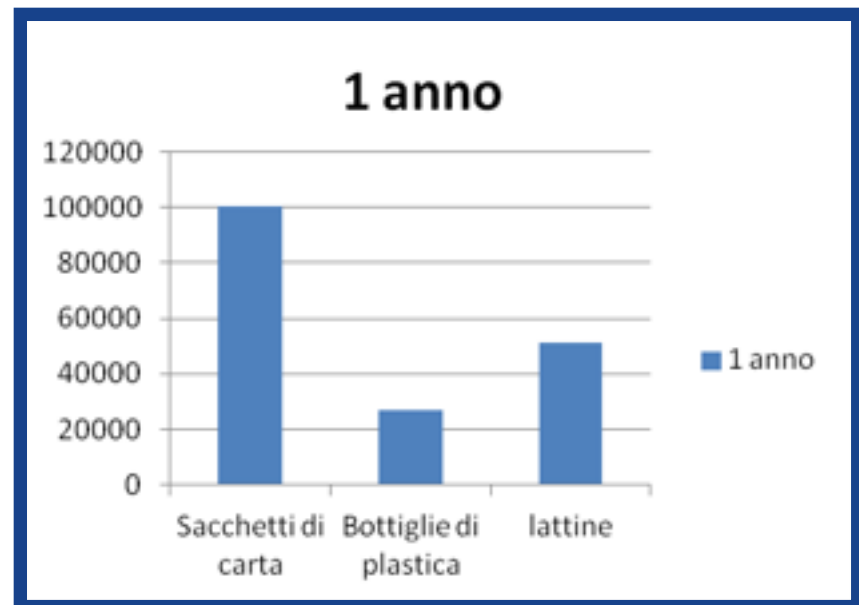


IN QUESTO GRAFICO I CONSUMI VENGONO RAPPRESENTATI IN FUNZIONE DI UNA GIORNATA MEDIA NELLE SINGOLE CLASSI.

É stata effettuata una divisione dei rifiuti prodotti in:

- Sacchetti di carta
- Bottiglie di plastica
- Lattine

Mediante questo aerogramma, osserviamo come la tipologia di rifiuti prodotti maggiormente siano i sacchetti di carta. Un po' a sorpresa le bottiglie di plastica risultano essere il rifiuto meno prodotto.



In questo grafico, i dati vengono rappresentati con un istogramma che mostra la quantità di rifiuti prodotti in un anno. É possibile osservare come i consumi annui di sacchetti di carta raggiungano le 100.000 unità, mentre le lattine circa la metà. E quindi, come possiamo definire l'impronta ecologica degli studenti del nostro istituto? Fin qui i dati ci dicono che per la maggior parte i nostri rifiuti sono costituiti da carta. Ma vediamo adesso cosa succede se ritorniamo a pensare alla trasformazione del prodotto e al suo ciclo di vita. Diverse fonti ci dicono come il tempo di degradabilità della carta vada dai 3 ai 6 mesi, quello della bottiglia di plastica dai 100 ai 1000 anni, mentre per le lattine occorrono almeno 500 anni. Ed è così che si ribalta la situazione: non conta solo quanti prodotti consumiamo, ma anche il loro specifico ciclo di vita! Ed è qui che entra in gioco l'importanza del comportamento di ognuno di noi e quanto decidiamo di essere responsabili nei confronti dell'applicazione

della legge di Lavoisier. Si può affermare che studenti, insegnanti e personale non docente dovrebbero collaborare tutti per un unico obiettivo: ridurre l'impronta ecologica attraverso semplici comportamenti volti a ridurre i rifiuti che produciamo ogni giorno. Ogni giorno e durante tutta la loro vita scolastica, i giovani possono e devono agire in maniera consapevole per il bene dell'ambiente. Volete dei suggerimenti? Beh, si potrebbe cominciare col portare da casa il proprio pranzo/merenda in contenitori ermetici riutilizzabili. E per bere, non ricorrere alle bottigliette di plastica, ma alle borracce in acciaio riutilizzabili. Infine, rispettare rigorosamente la raccolta differenziata, per garantire che ai nostri rifiuti sia data una seconda possibilità. E tu di che impronta ecologica sei? Mettiti alla prova, compilando il test nella pagina seguente.



# Test sull'impronta ecologica

## 1. Con quale frequenza mangi carne?

- A. Più volte al giorno
- B. 1 volta al giorno
- C. 2/3 volte alla settimana
- D. Mai

## 2. Da dove provengono gli alimenti che solitamente mangia la tua famiglia?

- A. Dal nostro giardino
- B. Dalla Regione
- C. Dall'Italia
- D. Dall'Europa
- E. Da altri continenti

## 3. La tua famiglia compra spesso alimenti biologici?

- A. Sì
- B. No

## 4. Con quale frequenza i tuoi genitori ti comprano dei nuovi vestiti?

- A. 1 volta alla settimana o più spesso
- B. 1 volta al mese
- C. Ogni 3 mesi
- D. Raramente
- E. Indosso soprattutto vestiti dei miei fratelli o di seconda mano

## 5. In quale genere di abitazione vivi?

- A. In un edificio con molti appartamenti
- B. In un edificio con 2 - 4 appartamenti
- C. Nella nostra casa abita solo la mia famiglia
- D. In un edificio che rispetta gli standard di efficienza energetica

## 6. In inverno come arieggi la tua stanza?

- A. Lascio la finestra semi-aperta a lungo
- B. Apro spesso la finestra ma solo per brevi attimi

## 7. In casa usate lampade a risparmio energetico?

- A. Sì
- B. No

## 8. Quante ore al giorno usi la televisione, il computer o l'impianto stereo?

- A. Mai
- B. Da 1 a 3 ore
- C. Da 3 a 6 ore
- D. Da 3 a 12 ore
- E. Da 12 a 18 ore
- F. Da 18 a 24 ore

## 9. Cosa fai dopo che non usi più la televisione o il computer?

- A. Spengo tutto completamente
- B. Metto l'apparecchio in «stand-by»

## 10. Come vai a scuola?

- A. A piedi
- B. In la bicicletta
- C. In il bus o in treno
- D. Mi faccio accompagnare in auto

## 11. Per quante ore hai volato l'anno scorso?

- A. Mai
- B. Da 1 a 5 ore
- C. Da 5 a 10 ore
- D. Da 10 a 25 ore
- E. Di più

## 12. Quanto tempo rimani sotto la doccia alla settimana?

- A. Da 1 a 20 minuti
- B. Da 20 a 40 minuti
- C. Da 40 a 60 minuti
- D. Di più

## → CALCOLA I PUNTEGGI: ←

1. **A** 60 punti • **B** 36 • **C** 8 • **D** 0

2. **A** 0 • **B** 1 • **C** 5 • **D** 10 • **E** 15

3. **A** -5 • **B** 0

4. **A** 10 • **B** 8 • **C** 4 • **D** 2 • **E** 0

5. **A** 4 • **B** 10 • **C** 60 • **D** -4

6. **A** 5 • **B** 0

7. **A** 0 • **B** 5

8. **A** 0 • **B** 2 • **C** 8 • **D** 10 • **E** 15

9. **A** 0 • **B** 5

10. **A** 0 • **B** 0 • **C** 20 • **D** 70

11. **A** 0 • **B** 9 • **C** 23 • **D** 48 • **E** 117

12. **A** 2 • **B** 3 • **C** 5 • **D** 7

**Da 0 a 50 punti:** stile di vita ecologico;

**Da 50 a 150 punti:** stile di vita non sufficientemente ecologico;

**Più di 150 punti:** stile di vita dispendioso

Tratto da: L'impronta ecologica. Dossier per docenti Settembre 2010. WWF

## Musicoterapia nella relazione di aiuto

Progetto realizzato dall'ITI M. FARADAY in collaborazione con il comitato disabilità Municipio X, un'associazione che si occupa di persone con disabilità nel nostro territorio

Il progetto ha la finalità di utilizzare la musica come principale canale comunicativo, creare nuove strategie di coinvolgimento e partecipazione, partendo dalla creatività e le potenzialità musicali dell'individuo in ogni aspetto dell'agire quotidiano. La musica è un canale attraverso cui favorire l'esplorazione di sé e dell'altro, l'espressione verbale e non verbale dell'emozione e del sentimento e la creatività. Attraverso attività di produzione musicale (in gruppo, individuale e creativa) si mira a far emergere più potenzialità inesprese possibili e promuovere progetti che favoriscano:

- lo stare insieme,
- la condivisione,
- l'agire in autonomia sentendosi parte del gruppo,
- lo sviluppo delle potenzialità umane (cognitive, relazionali, emotive, affettive),
- la consapevolezza e una maggior conoscenza di sé mediante la pratica espressiva vocale, di movimento, ritmica e musicale.

Attraverso il percorso, che coinvolge l'intera "sensorialità" dell'individuo e che crea un contatto con il suo mondo interiore, con le sue esigenze e anche con le sue difficoltà, si intende favorire la socializzazione e l'espressione di sé, sviluppare la consapevolezza senso-motoria, le attitudini musicali tramite la promozione di espressività e creatività incondizionata e condivisa, la relazione positiva all'interno del gruppo: l'autodeterminazione e autoefficacia verranno potenziati attraverso la creazione di prodotti musicali, il lavoro sulle emozioni, la flessibilità cognitiva e lo sviluppo dell'autocontrollo. I partecipanti saranno protagonisti principali dei propri processi di crescita ed apprendimento, sollecitati a fare, sostenuti e rispettati nella naturale ed individuale inclinazione



zione alla comprensione e al miglioramento. Il laboratorio coinvolge i ragazzi con disabilità del CDMX e gli studenti dell'ITI M. Faraday, per i quali ha anche **VALENZA DI ALTERNANZA SCUOLA-LAVORO**, uniti in un percorso di aiuto e conoscenza reciproca all'insegna della collaborazione e dell'inclusione.

Il progetto nasce proprio con l'intenzione di creare un connubio scuola-società e di dare vita ad una forma artistica che racchiuda emozioni e pragmatismo musicali.

Da sottolineare la presenza di volta in volta di persone volontarie che fattivamente sostengono il lavoro magistralmente diretto dalla psicologa dottoressa Roberta Paoletta.

La Dirigente dell'istituto, Rejana Martelli e la Presidente del CDMX, Emanuela Borin, ed il professor Ettore Saporito, promotore dell'iniziativa, con entusiasmo stanno portando avanti il progetto con la certezza che in futuro si possano realizzare altre splendide collaborazioni!

**Gli incontri si svolgono ogni martedì dalle 15.30 con 5 partecipanti per gruppo (4 gruppi in tutto).**



# Gli “Sneakerheads” alla riscossa

Manuel Fara - 3A1



La febbre dello street-wear, negli ultimi anni, ha contagiato davvero tutti. Una vera mania che ha travolto dal pubblico al designer, che ormai creano modelli per le proprie maison o collaborano a edizioni limitate, con i più celebri marchi di sport wear. La sneaker mania, anche chiamata “sneaker game,” è un vero e proprio gioco ormai in voga tra i ragazzi di tutto il mondo. Sai in cosa consiste precisamente? Le scarpe da ginnastica uniche e magari eccentriche, meglio se in edizione limitata, sono l’oggetto del desiderio di un pubblico di appassionati alla costante ricerca delle ultime novità. Tutto parte dalle aziende madri di brand di scarpe, come, per esempio: Yeezy, Off White, New balance e Nike in collaborazione con Jordan, la più famosa di tutte. Un vero e proprio boom di vendite, registrato negli ultimi anni, anche grazie all’uscita delle inimitabili Jordan 1, in nuove colorway (ovvero colorazioni), attualmente in produzione e che hanno fomentato esponenzialmente lo sneaker game! Le Jordan 1 sono solo uno delle migliaia di modelli hype del momento, che vengono rilasciati con prezzo di retail, ovvero il prezzo di base

stabilito dall’azienda, per quantità limitate, in uscita sul mercato in date prestabilite. Ed è qui che entrano in gioco gli “sneakerheads”, ovvero dei veri e propri “cacciatori di scarpe” che cercano di accaparrarsi queste limited edition, ad ogni costo. Ma, esiste sempre l’altra faccia della medaglia, ovvero i “reseller”, dei rivenditori che partecipano ai drop, (uscita sul mercato), talvolta, solo ed unicamente per guadagnare qualche euro in più, dando del filo da torcere agli sneakerheads. In che modo? I reseller acquistano e rivendono le scarpe con gli stessi criteri con cui si acquisterebbero e rivenderebbero azioni in Borsa. La limitazione dei modelli, rende il valore della scarpa comprata al termine del drop, molto più alto del prezzo di base aziendale rilasciato, che viene influenzato anche dal maggior numero di richieste di mercato. Più il numero dei modelli è in edizione limitata, più il loro prezzo salirà. L’insieme di tutti questi fattori conferisce ad una scarpa che, prima aveva un valore abbordabile, ovvero 80 euro, un prezzo d’acquisto assurdamente alto, che può raggiungere cifre spropositate. Le Nike Dunk SB Low Paris hanno raggiunto

un valore di ben 1.000.000,00 di euro, poi calato nel tempo. Esistono applicazioni come StockX e Klekt, che fungono da veri e propri cataloghi dove si può vendere, comprare o, anche solo informarsi sul valore di un articolo in tempo reale. Come ogni sneakerhead che si rispetti, tutti punteranno ad avere la collezione più corposa, ricca di pezzi rari. Esistono svariati modelli, dei veri e propri “sacro graal” per gli esperti del settore! Le “Nike MAG Back to the Future 2016/2011”, del valore di 80.000,00 euro, sono una riproduzione fedele delle scarpe indossate da Michael J.Fox nel secondo episodio della trilogia di “Ritorno al futuro” del 1989. Queste scarpe autoallaccianti e con design futuristico, sono state prodotte esclusivamente in 1500 paia nel 2011 e in 100 paia nel 2016. Le “Nike dunk low Travis Scott x Playstation” di cui sono stati prodotti pochissimi esemplari, hanno raggiunto la quotazione di 130.000,00 euro, semplicemente poiché, nel 2006, era in voga il marchio Playstation e la “collab” fece impazzire tutti! Infine, ma non per importanza, le “Nike Air Force 1 x Louis Vuitton”, uscite il 26 febbraio di quest’anno, non hanno un valore fisso, ma, un paio di queste scarpe è stato venduto per la cifra di 121.000,00 euro. Questo modello è divenuto così famoso perché è stato l’ultima grande creazione di Virgil Abloh (co-fondatore di Pyrex, creatore di Off White e direttore artistico di Louis Vuitton), uno dei più grandi artisti nell’ambito della moda dei nostri giorni, deceduto il 28 novembre scorso. Queste scarpe sono de-



stinate a diventare un’icona nel mondo dello street-wear e dello sneaker game. Occhio ai fake, però! Con il termine fake si intende un modello copia, quasi identico all’originale, solitamente realizzato da fabbriche private, sparse nel mondo, ma che non ha nessun valore di mercato. Anzi, costituisce un vero e proprio problema, in quanto intasa il business, considerando che, molte aziende di questo genere, riforniscono negozi outlet e, le persone meno esperte, potrebbero essere truffate. In questi casi, prima di comprare un determinato modello, si esegue un legit check, una verifica approssimata, per verificare se il modello è originale o meno. Ci sono esperti che eseguono queste verifiche su commissione; in alternativa, si possono fare anche per conto proprio, comparando l’acquisto desiderato con i modelli online, seguendo guide didattiche specializzate, ma con maggior rischio di sbagliare.







## Il mondo dello Sport sanziona la guerra: la presa di posizione delle Federazioni internazionali

Matteo Piperno - 4AI

Quando Pierre De Coubertin, nel 1894 fondò le moderne Olimpiadi, lo fece soprattutto in un'ottica di fratellanza. Uno dei suoi motti era "Fate lo Sport, non fate la guerra": desiderava che il confronto sportivo sostituisse quello bellico e sosteneva con fermezza che il mondo dello Sport dovesse essere lasciato fuori da ogni orientamento politico. Le sue Olimpiadi, però, vennero fermate due volte in occasione delle due guerre mondiali e, ad oggi, il mondo sembra aver dimenticato il suo insegnamento.

Il 24 febbraio scorso, la Russia invade l'Ucraina e il mondo occidentale reagisce immediatamente elevando una serie di pesanti sanzioni economiche nei confronti della Russia. Segue immediatamente un coinvolgimento del mondo sportivo. Lo Sport, per l'ex Unione Sovietica, è sempre stato uno dei fiori all'occhiello e il biglietto da visita da esibire, con orgoglio, fuori da propri confini. Alle Olimpiadi, tra edizioni estive ed invernali, lo Sport rus-

so ha conquistato 2014 medaglie, 752 di esse d'oro, dominando in tutti gli Sport, da quelli freddi a quelli acquatici passando per l'atletica leggera e le discipline di combattimento. Ora quella magia, quel mito, quella tradizione, si è sgretolata. Il 28 febbraio il Comitato Olimpico Internazionale ha raccomandato di bandire gli atleti provenienti da Russia e Bielorussia (nazione ritenuta corresponsabile del supporto bellico) da tutti gli eventi sportivi internazionali e, laddove non era possibile, di farli gareggiare come 'atleti neutrali'.

Diverse federazioni internazionali, seguendo le indicazioni del CIO, hanno deciso di bandire atleti e dirigenti russi dalle manifestazioni di loro competenza. Il mondo dello Sport si è schierato quindi apertamente a favore dell'Ucraina, e oltre alla sanzione personale inflitta al Presidente Putin da parte della World Taekwondo, che gli ha ritirato la cintura nera 9° Dan, Uefa e Fifa hanno sospeso le squadre russe, la nazionale e i club, da tutte le loro

competizioni. Per la Russia quindi, niente mondiale di calcio in Qatar. Inoltre, a seguito dello sviluppo del conflitto, l'UEFA ha deciso di sottrarre la partita più importante dell'anno alla Russia, vale a dire la finale di Champions League, e di trasferire l'appuntamento a Parigi.

L'ondata di "sanzioni sportive" alla Russia è stata accolta anche dal mondo della Pallavolo: la Federazione Internazionale Volley ha infatti ufficializzato che, la Russia, non sarà più sede dei mondiali di Pallavolo maschili, in programma per il mese di settembre.

L'Eurolega di Basket ha sospeso le squadre russe da tutte le competizioni, compresa l'Eurocup. In un comunicato spiega che "l'Eurolega monitorerà la situazione e se questa non si evolverà in modo positivo, le partite già giocate contro i club russi saranno annullate ai fini della classifica".

La Federazione Internazionale di Tennis ha deciso di posticipare l'ITF World Tennis Tour che si sarebbe dovuto svolgere in Ucraina ad aprile e ha cancellato, a tempo indeterminato, tutti gli eventi in programma in Russia.

Anche il Rugby si unisce nella condanna unanime dell'invasione russa. Il comitato esecutivo del World Rugby ha deciso di sospendere la Russia e la Bielorussia da tutte le attività internazionali.

Nel mondo delle quattroruote erano molte le competizioni in programma in Russia, e sono state tutte annullate a seguito dello scoppio della guerra. Il Gran Premio di Formula 1 in programma a Sochi il prossimo 25 settembre è stato ufficialmente annullato. La decisione è scaturita da un confronto tra i vari team, con l'obiettivo di dare piena solidarietà alla causa ucraina.

La Federazione Scacchistica Internazionale ha annullato le Olimpiadi degli scacchi fissate a Mosca il prossimo 26 luglio. In una nota diffusa tramite i propri canali si legge che la decisione è arrivata per effetto del "rapido

deterioramento della situazione geopolitica". Il Comitato Paralimpico Internazionale ha deciso di escludere gli atleti russi dalle gare di Pechino. Nella nota rilasciata dal Comitato si legge: "Siamo molto dispiaciuti che siate colpiti dalle decisioni

che i vostri governi hanno preso. Siete vittime delle azioni dei vostri governi". Alla base della decisione ci sarebbe stata la richiesta da parte degli altri comitati olimpici, che avrebbero minacciato di lasciare i giochi in caso di

partecipazione degli atleti russi e bielorusi. Il mondo dello Sport non si è però limitato a questa lunga serie di divieti ed esclusioni: in contemporanea all'esclusione di Russia e Bielorussia, è scattata una gara di solidarietà ed accoglienza dei team sportivi ucraini.

Ne abbiamo un esempio sul nostro territorio: dieci atlete della Nazionale ucraina di nuoto sincronizzato sono arrivate ad Ostia, unitamente a 2 tecnici, martedì 8 marzo, dopo aver affrontato in pullman tremila chilometri di paura e speranza. Nei giorni successivi, sono state raggiunte dal resto della squadra e il 10 marzo hanno iniziato il loro primo allenamento al Polo Natatorio.

Siamo tutti in attesa di rivedere gli atleti russi in campo, stringere le mani e sfidarsi con i loro colleghi di tutto il mondo, perché quando questo avverrà, significa che l'incubo di questa guerra sarà finalmente terminato.





# Calcio femminile e parità di genere nello Sport

Intervista esclusiva alla nostra studentessa Julia Tesoro attaccante della Lazio Femminile, under 17

Ginevra Savagnone - 2A



sport; il 15 dicembre la prima donna arbitro in serie A maschile, Maria Sole Ferrieri Caputi, ha diretto la partita Cagliari-Cittadella, cambiando la storia del calcio. Sorge spontaneo chiedersi come mai sembra che queste sportive restino sempre nell'ombra...sarà colpa della società maschilista e del pregiudizio radicato ed inestirpabile che calcio e donne siano due mondi inconciliabili, un po' come con i motori?!

Per cercare di rispondere a queste domande e a tante altre curiosità, abbiamo intervistato una ragazza del nostro istituto che gioca nella Lazio femminile under 17.

## Ciao Julia, vuoi presentarti?

Ciao! Sono Julia Tesoro, frequento il secondo anno all'Istituto Faraday, settore industriale, e da quando sono bambina ho una grandissima passione per il calcio che mi sta portando a vivere tantissime avventure.

## Ci stavamo chiedendo della prima donna arbitro, cosa ne pensi?

Penso che la differenza tra uomo o donna non c'è, non si dovrebbero fare più queste distinzioni.

Se lei è stata scelta è per un unico motivo: aveva le capacità adatte per farlo. E che una donna abbia questa capacità non dovrebbe più stupire.

## Ci hai detto che è una passione che hai fin da bambina, ti ha ispirato qualcuno dei tuoi familiari?

Sì, principalmente mio fratello. Andavo sempre a vedere gli allenamenti e ho cominciato ad allenarmi con lui fino ad arrivare dove sono ora.

## Anche tuo fratello ha questa grande passione?

Per mio fratello il calcio è stato più un passatempo, per me era un obiettivo che voglio continuare a perseguire sempre più ad alti livelli, mi auguro.

## È stato facile manifestare questa tua passione o qualcuno ha cercato di ostacolarti e non l'ha compresa?

Ricordo che inizialmente mia zia mi prendeva in giro perché credeva che giocassi con altri ragazzi, ma lo faceva per scherzare. La mia famiglia e i miei amici mi hanno sempre spronata a dare il meglio di me in campo. Sono stata fortunata, è una comprensione non scontata, purtroppo.

## Ti è capitato nel tuo percorso da atleta di subire discriminazioni di genere?

No, non mi è successo e mi auguro che non mi capiterà mai.

## Quindi hai un buon rapporto anche con le tue compagne di squadra?

Siamo una vera squadra, a volte ci prendiamo in giro, ma siamo molto unite.

## A proposito di squadra...cosa ne pensi delle divise femminili che hanno suscitato così

## grandi polemiche? Sono davvero l'emblema del sessismo?

No, non sono un problema, mi trovo a mio agio. Oramai, allenandomi tutti i giorni, sono una seconda pelle. Purtroppo, come tutti ricorderemo, il caso della nazionale norvegese di Beach Pallamano fa ancora risonanza: atlete multate per il rifiuto di indossare gli slip previsti dal regolamento. Come se una donna, oltre che della performance, dovesse preoccuparsi anche dell'estetica. È veramente squallido.

## Questa disparità c'è anche negli allenamenti?

Gli allenamenti sono simili con la leggera differenza che il calcio maschile tende ad essere più forte e veloce, mentre quello femminile è più lento.

## Un'ultima domanda: pensi che col tempo la discriminazione di genere possa diventare solo un brutto ricordo?

Sono fiduciosa perché non potrei pensare diversamente, sarebbe demotivante. Quello che possiamo fare è denunciare e ribellarsi ogni giorno di fronte a qualsiasi tipo di pregiudizio e ogni volta che vogliono assegnarci arbitrariamente qualità e demeriti in base al sesso. Ogni denuncia è un piccolo passo verso il cambiamento e verso la libertà.



La nazionale femminile italiana

È ancora grande la delusione per la mancata qualificazione diretta della Nazionale di calcio Italiana a causa del pareggio dello scorso novembre con la Svizzera.

Eppure, per sopperire la sofferenza, basterebbe ricordarci della schiacciante vittoria dell'Italia contro l'Israele nel febbraio 2021: 12 a 0 e tutto merito della Nazionale italiana di calcio femminile! Di calcio femminile si parla sempre troppo poco, anche se le donne stanno sempre più emergendo in questo



## L'oro giallo sulle nostre tavole: l'olio extravergine d'oliva

Leonardo Di Rienzo, Dominick Lorusso - 3ABA

Conosciuto da tempo immemorabile, l'olio di oliva è il grasso più usato nella dieta mediterranea.

Sono innumerevoli gli studi clinici ed epidemiologici che evidenziano le qualità nutrizionali di questo alimento, considerato il migliore, il più adatto all'alimentazione umana tra tutti i grassi alimentari di largo consumo. Un primato che nasce da una verità molto semplice: l'extravergine è l'unico olio a essere prodotto solamente spremendo le olive, senza l'aiuto di solventi chimici o altri interventi industriali, come accade invece per altri oli o grassi vegetali. L'extravergine è rimasto negli anni un prodotto genuino e naturale, una spremuta di olive che trasferisce all'olio tutte le sostanze preziose contenute nella materia prima.

Eppure, molteplici sono i pericoli che intercorrono nella produzione e nella vendita di questo alimento con cui diamo sapore a tutti gli altri piatti, rendendoli gustosi e lucenti. Un vero e proprio "oro giallo" per il nostro palato e per la nostra salute. Fra i principali pericoli, citiamo quelli legati alla presenza di pesticidi e ai numerosi tentativi di frode alimentare.

Proviamo anzitutto a capire perché l'olio extravergine di oliva è così prezioso. L'interesse legato a questo alimento, e la scoperta di alcune curiosità tecnico scientifiche ma anche organolettiche, sono venuti da un recente incontro con la Dott.ssa Emanuele, manager e responsabile qualità alimentare di una delle aziende leader del settore per la produzione agraria e la vendita di olio extra vergine di oliva. Durante la riunione sono stati svelati





tanti piccoli segreti che si nascondono dietro questo alimento che noi tutti comunemente abbiamo nelle nostre cucine, spaziando dalle analisi che vengono effettuate, alle tecniche di raccolta, ai nemici delle olive, alla differenza tra i diversi tipi di olio e la pericolosità dei pesticidi in essi. Infine, lo vogliamo sottolineare, abbiamo potuto apprezzare la passione con cui la dottoressa ci ha mostrato come si fa concretamente un'analisi organolettica.

Molte sono state le risposte che questo incontro ci ha offerto e tante altre le domande che sono nate dopo aver parlato con la Dott.ssa Emanuele. Ma partiamo dalle classificazioni degli oli e da quello più prestigioso: l'olio E.V.O.

Che cosa significa anzitutto la parola E.V.O.? Significa Olio Extravergine di Oliva. Non si tratta solo di una sigla, bensì definisce un insieme di proprietà che lo differenziano dalle altre tipologie di olio. Fatto curioso: la tipologia dipende principalmente dai "difetti". Gli altri oli sono l'olio vergine e quello di sansa.

Per considerare un olio "extra vergine", questo deve essere spremuto esclusivamente con metodi meccanici, senza l'aggiunta di additivi, partendo da frutti sani, freschi e al giusto stadio di maturazione. Deve avere un sapore fruttato, con note amaro-piccanti percepibili soprattutto in gola, che indicano la presenza di composti fenolici. Il colore può variare dal giallo al verde: un olio trasparente è segno di bassa qualità. Infine, ma non per importanza, deve avere un grado di acidità inferiore allo 0,8%.

Troviamo poi l'olio vergine: indica un olio con delle "imperfezioni" causate da molteplici fattori, tra cui la presenza di tracce di buccia al suo interno, oppure olive attaccate dalla mosca dell'olivo, con eventuale presenza di larve che possono modificarne il sapore.

E per finire l'olio con "molti difetti", ovvero l'olio di sansa. Deriva dall'estrazione con solvente dalla sansa di oliva, cioè dai residui della prima spremitura. Quest'olio è impiegato principalmente per le frittiture o talvolta mescolato con oli vergini, anche

perché privo quasi completamente di ogni valore nutritivo.

Mangiando l'olio si ingrassa? E quali sono le sue proprietà? Anzitutto diciamo che l'olio EVO apporta numerosi benefici.

È il condimento con il miglior equilibrio di grassi ed è un concentrato di vitamine e minerali. Bisogna però utilizzarlo con moderazione poiché è comunque un alimento altamente energetico. Chimicamente esso è privo di colesterolo e povero di grassi saturi, ed è estremamente ricco invece di grassi monoinsaturi (circa il 77%), in particolare di acido oleico. Inoltre, presenta al suo interno anche grassi polinsaturi, tra cui l'acido linoleico, il quale combatte il colesterolo.

Altre sostanze contenute nell'olio extra vergine sono la vitamina E, antiossidante e vasodilatatrice, squalene, omega 3 e omega 6, i quali lo rendono adatto anche ai bambini. Gli studi dimostrano inoltre il contributo importantissimo dell'olio alla prevenzione del diabete e alla protezione del fegato. Infine, riduce il rischio di cancro al seno, previene l'Alzheimer e il tumore al colon, è benefico tanto quanto il latte materno, protegge cuore e arterie, aumenta il senso di sazietà, riduce il rischio di ictus ed è ricco di antiossidanti.

Ma, per essere esaustivi, dobbiamo ammettere che questo alimento risulta essere ricco di calorie. Basti pensare che 100 grammi di olio extravergine apportano 884 calorie e contengono 14 grammi di acidi grassi saturi, 11 grammi di acidi grassi polinsaturi e 73 grammi di acidi grassi monoinsaturi, oltre a piccole quantità di sodio, calcio, potassio, Vitamina E e ferro. Quindi sì al consumo d'olio ma con attenzione e moderazione. Un consiglio? Non andate oltre i 4 cucchiaini al giorno e privilegiatene sempre l'utilizzo come condimento a crudo.

Ultima domanda - non per importanza, quella legata ai pericoli legati alla produzione di olio. Parliamo qui dei pesticidi. Di recente molte sono le notizie e gli scandali riguardanti pesticidi e truffe. L'olio EVO è sempre stato un prodotto fondamentale nella cucina, soprattutto quella europea. È quindi in grado

di garantire importanti profitti. Un vero e proprio "oro giallo" da sfruttare. Per questo molti produttori si sono inventati diversi stratagemmi per diminuire gli investimenti mantenendo invariato il guadagno. "Spendi poco e guadagni molto" sembrerebbe essere il motto di alcuni di loro. Il ricorso intensivo ai pesticidi, così come l'aggiunta di sostanze che nulla hanno a che vedere con l'EVO, sono purtroppo la strada per raggiungere questo obiettivo.

Diverse ricerche hanno provato un utilizzo spropositato di pesticidi che rischia di rendere tossico l'olio; in particolare si parla di Clorpirifos, molto usato non solo per l'ulivicoltura, ma anche per la coltivazione di frutta. Questo pesticida permette un'eccellente difesa dalla mosca dell'ulivo, ma la sua tossicità colpisce sia l'uomo sia l'ambiente. Infatti, i rapporti dell'Istituto superiore per la protezione dell'ambiente mostrano come risulti tra le sostanze più presenti nelle acque superficiali. La sua pericolosità per l'uomo risiede nella natura stessa delle sostanze definite "pesticidi". Sono sostanze che vengono facilmente assorbite dall'organismo ma, non essendo facilmente degradabili né da microrganismi né da organismi superiori, si accumulano nel corpo provocando innumerevoli danni. Se ingerito o inalato, il Clorpirifos può provocare nausea, vomito, crampi addominali, diarrea, difficoltà di respiro, lacrimazione, tremori, convulsioni e, in casi estremi, addirittura stati

di coma. A patirne di più sono soprattutto i bambini.

La concentrazione di pesticidi ha fatto sì che una terra ricca di ulivi straordinari come il Salento in passato sia stato definito "Zona avvelenata" e l'esportazione dei suoi oli sia stata vietata. Da queste e altre vicende analoghe nasce l'impegno per un'agricoltura che sia attenta alla qualità del prodotto ma anche dell'ambiente in cui esso matura: le due cose non possono mai essere separate! Per fortuna un'azione di contrasto alle pratiche scorrette è condotta ad esempio dall'EFSA (l'autorità europea per la sicurezza alimentare), la quale ha imposto diversi blocchi alle vendite di oli che non rispettavano gli standard; non solo, ha stabilito anche la riduzione dei pesticidi ammessi dalla legge.

Un altro tipo di contaminazione dell'olio è quella determinata da oli minerali, ad esempio quelli provenienti dall'utilizzo di macchine di raccolta a diesel o dai lubrificanti che vengono impiegati per la loro manutenzione. Anche questo è un fattore che può essere pericoloso per la salute.

Quindi, per prima cosa, "Pesticidi: no grazie!". A noi piace l'olio semplice e genuino! E come fare per scegliere un olio buono? Con questo piccolo viaggio nel mondo degli oli, speriamo di avervi convinti dell'importanza di leggere bene le etichette al momento dell'acquisto. Non solo per riconoscere quale sia un olio EVO, ma anche per essere sempre più dei consumatori consapevoli e responsabili.





# Tiro con l'arco: il più antico degli Sport moderni

Il nostro Matteo Piperno ci introduce  
ad una nobile pratica sportiva alla portata di tutti

Matteo Piperno - 4A1

L'arco pur essendo considerato dalla legge un'arma, non esercitapù, ormaidasecoli, lasua funzione offensiva. L'arco da tiro è un attrezzo sportivo esattamente come una racchetta o un paio di sci. Ovviamente, per il suo trasporto, montaggio ed utilizzo, è necessario frequentare un corso, superare un esame e conseguire un'autorizzazione certificata, tesserandosi presso un'associazione sportiva riconosciuta dalla FITARCO (Federazione Italiana Tiro Arco).

## UN PO' DI STORIA

L'invenzione dell'arco si perde nella notte dei tempi: i primi graffiti raffiguranti scene di caccia con arco e frecce risalgono a 30.000 anni fa. Possiamo definirlo come il più antico degli sport moderni. Il tiro con l'arco fa il

suo ingresso alle Olimpiadi nel ventennio 1900/1920, per poi tornare stabilmente fra le discipline olimpiche fin dal 1972. L'Italia è attualmente fra le prime 5 nazioni al mondo per numero di medaglie, immediatamente dietro a nazioni dalla radicata tradizione sportiva, come Corea e Stati Uniti.

## TIPOLOGIE DI ARCO

Il tiro con l'arco è suddiviso in tre categorie di tiro differenti, ognuna con un regolamento ed un arco dedicato: Arco Nudo, Arco Olimpico ed Arco Compound.

Arco Nudo: è quello a cui si pensa immediatamente quando si parla di arco. È composto da un riser al quale vengono agganciati i flettenti. I riser (la parte centrale che funge anche da impugnatura), sono

solitamente costruiti in alluminio o carbonio, per offrire leggerezza e rigidità. I flettenti (le due parti ricurve poste sopra e sotto il riser) possono essere in legno, schiuma o anche in bamboo.

Arco Olimpico: è l'unico ad essere ammesso alle Olimpiadi. Rispetto all'arco nudo si aggiungono accessori come il mirino, la stabilizzazione e il clicker, che rendono possibili tiri più precisi a distanze maggiori  
Arco Compound: è l'evoluzione moderna dell'arco ricurvo, pensato per la caccia ma utilizzato anche per il tiro alla targa; è contraddistinto dalla presenza di carrucole che alleggeriscono il peso di trazione, un sistema di mira più complesso e uno sgancio meccanico dove le dita non toccano la corda.

## IL CAMPO DI TIRO

È possibile praticare questo sport indoor, in palestre o strutture dedicate, oppure outdoor in campi di tiro all'aperto, che possono ospitare bersagli posti dai 9 ai 70 metri di distanza.

## A CHI È ADATTO

Inutile dire che è uno sport adatto a tutti, dai più piccoli ai più grandi. È praticato con successo anche dai diversamente abili e persino dai non vedenti. Ogni atleta regolerà il suo arco in base alle proprie caratteristiche fisiche. Non richiede necessariamente una particolare preparazione atletica ed è uno sport adatto a tutte le tasche.

## LA MIA ESPERIENZA

Fin da piccolo non sono mai stato un amante dello sport in generale;

ho sempre fatto fatica a trovarne uno che mi divertisse realmente! Ho esordito nel mondo sportivo amatoriale con vari anni di nuoto, proseguendo poi con corsi di basket o di tennis; tuttavia li ho abbandonati tutti alla velocità della luce. Un giorno, scoprii in tv una gara di tiro con l'arco. In casa, i miei nonni erano abituati a seguire ogni giorno la serie A di calcio, a differenza di mio padre che era letteralmente fissato con le partite di rugby. Quel giorno, per me, fu una svolta!

Matteo Piperno







Matteo Piperno

Chiesi subito ai miei genitori di iscrivermi ad un corso di tiro con l'arco, purtroppo senza successo. Mi "obbligarono" innanzitutto a provare varie alternative. Iniziai così a giocare a rugby, passando poi al calcio, arrivando persino al padel, ma, avendo abbandonato anche quest'ultimo, si decisero ad iscrivermi al corso obbligatorio, della durata di 8 ore, necessario per ottenere il cosiddetto "FITARCO Pass": il certificato che permette di trasportare e montare in autonomia l'arco. Il corso in sé è stato interessante fin dalla prima ora, non essendo tanto incentrato sulla teoria, quanto più sul tiro in sé. Lì ho avuto il piacere di incontrare il mio tecnico Carlo, un professionista di lunga esperienza, che mi sta guidando tuttora in questo bel percorso. Finito il corso, i tecnici mi hanno aiutato a scegliere l'arco migliore per me, ovvero quello olimpico. Uno degli aspetti che mi ha fatto trovare a mio agio, fin da subito, è di sicuro la libertà che si ha nell'organizzare i propri allenamenti: non avendo giorni né ore prestabiliti, ci si può prenotare nel proprio tempo libero, permettendo di pianificare meglio gli impegni personali.

L'ambiente è piacevole e accogliente, ho sempre trovato qualcuno pronto ad aiutarmi e a condividere consigli o esperienze.

Ho cominciato fin da subito ad avere piccole e grandi soddisfazioni, a partire dal primo palloncino che son riuscito a scoppiare durante il corso, fino ad arrivare alle ultime

medaglie vinte, senza contare tutte quelle volte in cui mi sono messo alla prova, tentando di mirare a bersagli sempre più lontani, per arrivare fino alla distanza dei 70 metri su cui mi alleno in questo periodo.

Il mio obiettivo è continuare ad allenarmi per scalare sempre di più il ranking nazionale, aiutando anche con piacere i nuovi tesserati meno esperti. Inoltre, mi capita spesso di restare fino a 4 ore di fila sul campo grazie soprattutto alla tranquillità che si respira in questo ambiente.

La società alla quale appartengo si chiama "Ascip", e si trova in via dei Promontori 273. Un consiglio? Regalatevi il piacere di stare all'aperto, in mezzo al verde, nel cuore della pineta di Ostia, dove troverete Carlo e altri tecnici che, in totale sicurezza, vi permetteranno di sperimentare questo sport poco diffuso, ma che merita di esser provato almeno una volta!



## Le ricette di Patrizia

### LA PASTIERA NAPOLETANA



Dolce pasquale della tradizione campana, la pastiera è una vera e propria esplosione di profumi e sapori. Un vero e proprio rito, fatto di gesti e segreti che si tramandano di generazione in generazione.

Ogni famiglia ha la propria ricetta originale e Patrizia mette a disposizione la sua. Il suo consiglio? Gustatela anche 2 giorni dopo: sarà ancora più buona!

#### INGREDIENTI:

**PASTA FROLLA:** 4 uova, 250 gr di strutto o margarina, 300 gr. di zucchero, 2 bustine di lievito per dolci, una tazzina da caffè di latte, farina q.b.

**IMPASTO:** 500 gr. di ricotta, 300 gr. di crema pasticcera, 1 barattolo di grano, 5 cucchiari di zucchero, 3 tuorli d'uovo, frutta candita mista.

**FORNO:** 180° per 45/50 minuti.

#### PROCEDIMENTO

**1** - Preparare l'impasto 24 ore prima sciogliendo il grano cotto nel latte e nel burro come è indicato sulla confezione, preparare la crema pasticcera e unire al grano. Quando il composto è raffreddato, unire la ricotta, i tuorli, lo zucchero e la frutta candita. Far riposare il composto in frigo per una giornata (si può aggiungere a piacere aroma di fiori d'arancio o di limone).

**2** - Su una spianatoia formare una fontana con la farina, aggiungere lo strutto, lo zucchero e le uova; aggiungere infine il latte in cui è sciolto il lievito e una bustina di vanillina.

**3** - Ungere le teglie da forno e stendere un primo strato di frolla, unire una parte di composto.

**4** - Ricoprire con la frolla tagliata a strisce da disporre in maniera trasversale.

**5** - Infornare alla temperatura indicata e sfornare quando la parte superiore della torta è colorata, si è scurita. Se rimane parte di frolla, si può utilizzarla per fare dei gustosi biscotti per la prima colazione!





## Benessere & Fitness in formato tascabile: le 8 migliori App del momento!

Giorgia Orefice - 1D, Valentino Abbrancati - 3 AI

Ammettiamolo: trovare la motivazione per allenarsi e praticare fitness nella vita frenetica, con ritmi accelerati, non è sempre facile. Peggio che andar di notte, quando il meteo non aiuta e i parchi sono off-limits.

Ma la soluzione è a portata di mano: le app per il fitness ed il benessere ci mostrano tutti gli esercizi, i diversi allenamenti che possiamo eseguire a casa e i programmi alimentari più idonei.

Per mantenere la nostra routine regolare e sana, un'alimentazione corretta, un piano fitness salutare e trovare anche il tempo da dedicare al lavoro, alla famiglia e a sé stessi, la tecnologia, inclusa nel nostro smartphone, può risultare davvero utile. Per rendere più semplice la nostra "everyday life" tra benessere ed impegni, vi suggeriamo delle "dritte" sulle migliori app del momento per iOS ed Android adatte ad esperti e principianti. Partendo dall'alimentazione, vi presentiamo **EDO**: un'app gratuita

per iPhone ed Android dedicata ad una nutrizione sana, tutta italiana! Si tratta di un'assistente personale che si adatta allo stile di vita dell'utente e personalizza i risultati secondo le specifiche esigenze alimentari! Per ogni alimento, naturale o confezionato, l'app segnala gli ingredienti e i principi nutritivi contenuti, come, ad esempio, sali minerali e vitamine. Una volta inquadrato il codice a barre sulla confezione del prodotto, l'algoritmo del programma, riassume tutte le informazioni presenti sull'etichetta: inserendo i propri dati personali in termini di stile di vita (vegani, sportivi, sedentari, ecc.), di intolleranze ed allergie, nonché gli obiettivi alimentari prefissati. L'assistente personale della app, che è stata progettata anche da una nutrizionista, fornisce consigli utili per una dieta personalizzata.

Tra tutte le app dedicate a piani dietetici, quella che batte il record di download è **YAZIO**: puoi gestire il tuo "diario alimentare"

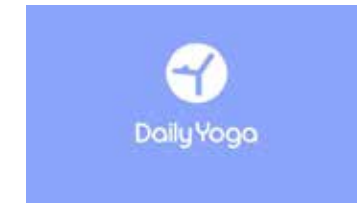
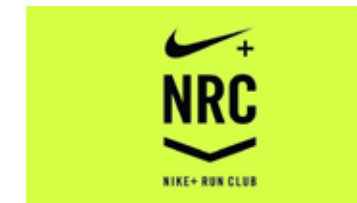
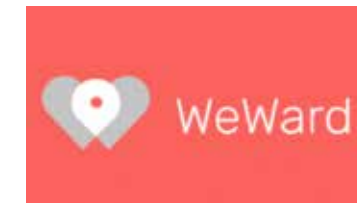
giornalmente, monitorare l'attività e perdere peso con successo. Infatti, è possibile sincronizzare i tuoi progressi di fitness, con i valori ottenuti attraverso i più popolari dispositivi indossabili, come, per esempio, l'Apple Watch. Con Yazio fare il calcolo delle calorie e perdere peso non è mai stato così facile: più di 50 milioni di utenti hanno raggiunto i loro propositi per il nuovo anno! Districandosi tra le app per il fitness e benessere, proseguiamo con **MYFITNESSPAL**, una tra le più note per Android e iOS/iPadOS, con il più grande database di alimenti di qualsiasi conta calorie (oltre 3 milioni di alimenti), e un piano di ricerca per diete ed esercizi, sorprendentemente veloce, che aiuta oltre 40 milioni di persone a vivere in modo più sano. Tra i suoi punti di forza, vi è la possibilità di avvalersi della funzione di conta calorie e anche del programma di allenamenti. Se ti va, puoi connetterti con gli amici per monitorarsi e motivarsi a vicenda!

E se i tuoi passi e il tuo benessere avessero un valore? Oggi è possibile con **WEWARD**: puoi convertire i tuoi passi in euro. Weward ti ricompensa per esserti messo in movimento!

Ora, non hai più scuse per rimanere rinchiuso e inattivo a casa! Grazie ad un divertente contapassi e ad una selezione di luoghi insoliti nelle vicinanze, migliorerai la tua forma fisica e riscoprirai la tua città, il tuo quartiere e i suoi negozi. Otterrai sconti sui tuoi prodotti preferiti: ogni volta che compi 1.500 passi guadagni un ward, con 3.000 passi guadagni tre ward e così via, da spendere in una selezione di negozi o anche

su Amazon. È provato che con Weward camminerai il 24% in più! Camminando, hai un impatto positivo sull'ecologia, riduci la tua impronta di carbonio e combatti la sedentarietà. Il nome rivela già tutto: 7 minuti workout di esercizio giornaliero, perfetti per riattivare la circolazione, di mattina appena svegli o dopo una lunga giornata, seduti di fronte alla scrivania in ufficio. È un'app per l'esercizio fisico, perfetta per coloro che, pur non amando particolarmente discipline come corsa, ciclismo e nuoto, non vogliono rinunciare alle attività fisiche in generale. Ben sviluppata, offre, oltre ad un supporto visivo, attraverso immagini in movimento chiare e colorate, anche un supporto audio. Inoltre, dispone di un calendario, sul quale memorizzerà i tuoi obiettivi raggiunti giorno dopo giorno, anzi, minuto dopo minuto, di duro lavoro.

**ADIDAS RUNTASTIC**, disponibile sia per Android che per iOS/iPadOS, è la celebre app di corsa che permette di creare un workout personalizzato in base a tantissimi parametri diversi come: tonificazione o perdita di peso. Inoltre, permette di lanciare delle sfide agli amici per competere e divertirsi, trovando una motivazione in più per fare sport. È compatibile con Apple Watch e Wear Os il che permette di monitorare, in tempo reale, l'attività sportiva che viene svolta, in accoppiata con lo smartwatch. La prossima app è **NIKE TRAINING CLUB**, una tra le migliori app per il fitness a casa, scaricabile su tutti i dispositivi, con oltre 150 allenamenti fruibili per workout completi e su misura dell'utente: dalla sessione in base





# We Happy Few

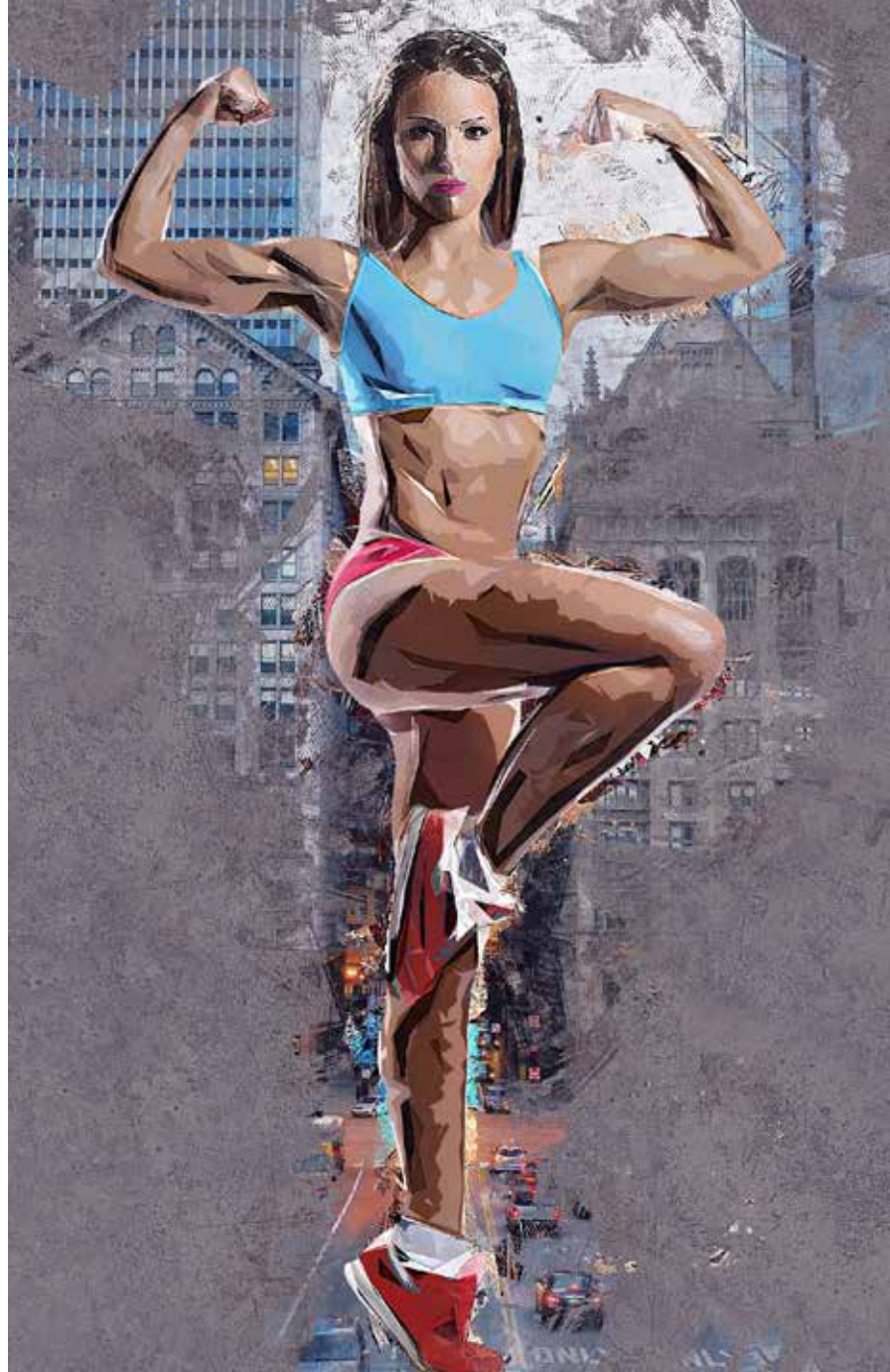
Il videogame che vi proietterà in un'avventura distopica

Giancarlo Gardon, Kevin Albano - 1A

a seconda del tempo a disposizione, dal corpo libero, agli esercizi con gli attrezzi, accontenta proprio tutti! Ci sono diversi piani tra cui scegliere e programmi pensati per qualsiasi livello di allenamento: primi passi, per chi non si allena da un bel po', forma fisica, per perdere massa grassa con un piano incentrato sulla resistenza, bodyweight, per sviluppare forza e tono muscolare senza pesi, gym strong, per raggiungere la forza corporea massima con una preparazione che si focalizza su attrezzi e pesi. **BUDDYFIT** è una delle app più famose per allenarsi da casa e stare in salute. Si distingue dalle altre app di fitness per la possibilità di allenarsi in diretta, oppure on demand, con i migliori trainer e interagire con loro, in live chat. Si può inoltre partecipare alle masterclass organizzate con i personaggi del mondo dello Sport. L'app ha aggiunto una sezione dedicata a Mindfulness, con una serie di esercizi che guidano alla respirazione attraverso l'invio di notifiche ad hoc, al controllo dell'ansia, aiutando l'utente a raggiungere il miglior livello di concentrazione e a dormire meglio. **DAILY YOGA**, è tra le migliori app per il fitness, il rilassamento e l'allenamento del corpo e della mente. Propone più di 200 video lezioni di Yoga in HD e ha una delle raccolte più complete disponibili su smartphone e tablet, ideali anche per chi vuole iniziare a muovere i primi passi all'interno di questa disciplina.

Ci sono dei video registrati da alcuni leader di questa disciplina; una community che ti motiva, giorno dopo giorno, ed è aperta a consigli e suggerimenti adattando i piani di allenamento alle proprie abitudini e ai propri impegni.

Insomma: ce n'è per tutti i gusti! Non vi resta che scegliere la App che fa al vostro caso e....buon allenamento!



"We Happy Few" è un gioco di azione e avventura, ambientato in una realtà alternativa, nel 1964 nella cittadina inglese di Wellington Wells. L'ambientazione fonde elementi del passato ad aspetti più futuristici. In questo mondo la felicità è all'ordine del giorno e la tristezza è diventata un crimine. Per restare sempre felici, le persone usano delle pillole chiamate "Gioia": queste possono far percepire le cose più negative in modo piacevole, ad esempio la carcassa di un topo può trasformarsi in un mucchio di caramelle, cambiando anche il gusto.

Il protagonista Arthur Hastings lavora come giornalista con il compito di censurare le notizie tristi del passato. Un giorno vede un articolo che parla di lui e suo fratello Percy dopo la Seconda Guerra Mondiale; il ricordo del passato lo spinge a ingerire una pillola per dimenticarlo subito, ma si ferma prima di mandarla giù e la butta per terra, diventando così un criminale costretto a scappare dal suo posto di lavoro. Arthur inizia così a viaggiare e cerca di scappare dalla città per raggiungere suo fratello. Nella sua strada dovrà superare combattimenti corpo a corpo e nello stesso tempo affrontare i ricordi del suo passato. Lungo il suo cammino Arthur Hastings incontrerà altre persone che come lui vogliono scappare da Wellington Wells, tra cui Sally, sua ex moglie e scienziata, e Oliver, un ex militare che ha combattuto nella Seconda Guerra Mondiale.

Il gioco ci mostra che una vita totalmente felice e sicura non è per forza la migliore, semmai il contrario, visto che resta grigia e priva di scopo. La vita, per essere degna di essere vissuta, deve contenere ogni aspetto, sia la tristezza che la gioia, sia la paura che il coraggio, sia il dolce che l'amaro.

Inoltre quest'opera ci ricorda quanto sia importante affrontare il nostro passato piuttosto che cercare di sfuggirvi, perchè in un



modo o nell'altro il passato ci troverà sempre. "We Happy Few" è un gioco che mi ha intrattenuto molto per i suoi elementi attivi ed emozionanti come sopravvivenza, avventura e combattimento. Inoltre è un gioco che emoziona e intrattiene ma è anche in grado di trasmettere dei messaggi che colpiscono nel profondo.





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

Madalina Zara - 3ABA



**ARIANA GRANDE:** cantautrice, compositrice e attrice americana. Considerata tra le più grandi icone "pop" del nuovo millennio, ha iniziato la sua carriera nel 2008 nel musical di Broadway 13. Conosciuta da tutti grazie al suo ruolo di Cat Valentine in una nota sit-com e al suo spin-off Sam & Cat. Nel 2011 firma un contratto con l'etichetta Republic Records, e da allora inizia la sua escalation musicale. Debutta con l'album "Yours Truly" nel 2013 e ottiene subito il primo posto della Billboard. Nel 2014 il suo secondo album, "My Everything", vende 10 milioni di copie in tutto il mondo! I singoli estratti diventano un successo globale: "Problem", "One Last Time", "Break Free". I due album si piazzano in vetta alle classifiche di diversi paesi; "Sweetener" vince il premio Grammy Award come "Miglior album pop vocale". Anche il suo sesto album "Positions", distinguendosi nel genere R&B, vola ai vertici delle classifiche. Vincitrice di 2 Grammy Award, 2 Billboard Music Award, 9 MTV Video

Music e ben 27 Guinness World Records; il settimanale Time l'ha nominata tra le "100 persone più influenti al mondo"! Oltre ad essere una cantante di successo ha lanciato una sua linea di profumi ed una di make up; ha anche prodotto diversi soundtracks per vari film. Una delle sue ultime canzoni "Just Look Up" è la colonna sonora del film "Don't Look Up". Il film narra la storia di un docente e di una sua studentessa che fanno una scoperta incredibile: un meteorite sta per colpire il pianeta Terra. La loro missione sarà salvare l'umanità da un imminente disastro, tentando di avvisare persino il Presidente, ma, nessuno darà loro credito... Purtroppo, il 22 maggio 2017, al termine del suo concerto a Manchester, l'arena è colpita da un grave attentato: in un attacco suicida islamico, due esplosioni provocano 23 morti e 250 feriti. Pochi giorni dopo, Ariana organizzerà un concerto di beneficenza per le famiglie delle vittime a cui devolgerà 10,5 milioni di euro. Tuttavia, lo shock subito, le provocherà una vera e propria sindrome da disordine post traumatico al punto da costringerla ad una pausa dai social. Nonostante tutto, non si è mai persa d'animo e, in virtù del suo esempio, i suoi fan la amano sempre di più. Attiva nel sociale, Ariana Grande sostiene l'uguaglianza di genere e razziale.

# La ricerca della felicità



Luca Fippi- 4BI

"La ricerca della felicità" è un film drammatico statunitense del 2006 diretto da Gabriele Muccino. È ambientato negli anni 80' e ispirato a fatti realmente accaduti: racconta di un momento di crisi affrontato dall'imprenditore Chris Gardner, dandoci molti spunti e riflessioni sul mondo del successo e sulla felicità. Il film è stato acclamato dalla critica e ha perfino ricevuto una nomination all'Oscar come "miglior attore protagonista" per Will Smith.

I protagonisti sono Chris Gardner e suo figlio di cinque anni. A causa degli insuccessi come broker e del litigio avvenuto tra il protagonista e sua moglie, i due si trovano senza casa e alla ricerca di un posto per dormire. Chris cerca di trovare un buon lavoro nel mondo imprenditoriale e di mantenere suo figlio in buona salute e dargli un futuro sicuro, cosa che lo costringerà anche ad intraprendere scelte difficili e rischiose.

Come viene mostrato nel film, il successo è un obiettivo molto difficile da raggiungere, e non viene servito su un piatto d'argento. L'unico modo per averlo in pugno è credere e impegnarsi costantemente: anche se il mondo cerca di metterci i bastoni tra le ruote, come nel caso di Chris, non bisogna perdere la fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità.

Inoltre il film ha un significato profondo e filosofico sul tema della "felicità": nonostante la fatica e gli ostacoli per raggiungere un obiettivo, non dobbiamo mai mollare, ma dobbiamo fare di tutto per mantenere il nostro sogno ben stretto e realizzarlo.

Il finale del film ci offre numerosi spunti e riflessioni sulla vita e la felicità, e sul fatto che non dobbiamo sentirci battuti durante il crollo, perché una speranza ci sarà sempre.

Questo film è adatto a tutti, soprattutto ai giovani e alle famiglie, ed è da guardare almeno una volta all'anno.



# Dicheseignosei?

## La nuova rubrica sull'Oroscopo degli studenti del Faraday

L'oroscopo di Ginevra Savagnone, 2A - I disegni di Ivan Khan, 3AI



### ARIETE

(dal 21 marzo al 20 aprile)

Periodo molto positivo per te e, nella seconda parte di questo mese, sarà anche meglio. Se all'inizio dell'anno avevi delle cose in sospeso in campo sentimentale, con la primavera si concretizzeranno a tuo favore. Sarà un bel periodo anche per fare nuove conoscenze a scuola o per approfondire alcune amicizie alle quali, inizialmente, non avevi dato troppo peso. Mi raccomando però...dai anche importanza anche alla scuola, perchè questo non è proprio il momento di trascurarla. Hai presente la prossima verifica di matematica?



### TORO

(dal 20 aprile - 20 maggio)

In questo periodo sarai un po' in ansia e avrai molte preoccupazioni, ma non perdere la calma perchè presto le cose andranno meglio. Cerca di non creare polemiche inutili con i professori e conta fino a 10 prima di rispondere.

Attenzione a come spendi i tuoi soldi perchè potresti cadere facilmente nello shopping on line compulsivo. Soprattutto non lo fare mentre sei a scuola, di nascosto tra i banchi, altrimenti sarai costretto ad elemosinare a destra e a manca gli appunti che non sei riuscito a prendere.



### GEMELLI

(dal 21 maggio al 21 giugno)

Questo periodo sarà caratterizzato da grande energia positiva per quanto riguarda il campo lavorativo e scolastico, tranne che per il campo amoroso sul quale anche le stelle sembrano aver perso ogni speranza. Per ora, non ti resta che concentrarti sulle amicizie e sulle nuove conoscenze che presto avrai l'opportunità di stringere.

Non ti distrarre troppo in classe e cerca di seguire le lezioni dei prof che ormai manca poco alla fine.



### CANCRO

(dal 21 giugno - 22 luglio)

Ti attendono giornate molto movimentate ma non disperarti, riuscirai a cavartela come sempre. Cerca di concentrarti di più sullo studio che, ultimamente, stai un po' trascurando, altrimenti due materie non te le leva nessuno.

Sotto l'aspetto sentimentale non ci sperare troppo e pensa a divertirti. L'amore con la A maiuscola è ancora lontano per te. Preparati ad una valanga di eventi per cui rimarrai un po' scioccato e che non riguarda necessariamente un agognato 6 di Chimica.

Uomo avvisato...



### LEONE

(dal 23 luglio - 22 agosto)

Questi per te saranno giorni davvero impegnativi e faticosi. Cerca di non lamentarti sempre di tutto, anche se sarà un periodo pieni di litigi e incomprensioni; è il momento di riflettere su se stessi, sulle proprie scelte e sulle persone che ci circondano: ricordati di non fare la scelta giusta in assoluto, ma quella migliore per te.

A scuola cerca di applicarti di più perchè quello che fai... è davvero il minimo sindacale.



### VERGINE

(dal 23 agosto - 22 settembre)

Questo periodo sarà abbastanza produttivo. Non cambiare troppo la prospettiva delle cose, cerca di non fare passi falsi e fai attenzione alle persone del passato che potrebbero tornare a farsi vive. Presto conoscerai persone nuove che ti faranno vedere la vita in modo diverso rispetto a come la vedi ora e forse potresti riconsiderare alcune scelte che ti sembravano indispensabili. Per una volta sforzati di rinunciare alla tua inflessibilità: cambiare idea si può! E inoltre....cerca di non spendere tutti i tuoi soldi nel bar della scuola!



### BILANCIA

(dal 23 settembre - 22 ottobre)

La parola chiave dei prossimi mesi è "leggerezza". Del resto ne hai bisogno: ultimamente ti sei dato molto da fare e ora è il momento di raccogliere i frutti e di divertirsi un po'. Le tue decisioni sono giuste ma accetta anche l'opinione altrui perchè potrebbero darti buoni consigli e aiutarti a fare la scelta migliore. Per quanto riguarda la scuola, te la cavi abbastanza bene ma cerca di impegnarti di più, soprattutto nelle materie scientifiche che, come dovresti sapere, non comprendono educazione fisica.



### SCORPIONE

(dal 23 ottobre - 22 novembre)

Gli ultimi tre mesi sono andati bene e, probabilmente, anche i prossimi seguiranno questo trend. Devi cercare di dormire un po' di più e di concederti più spesso momenti di svago, altrimenti andrai incontro a un forte stress psicofisico. In amore è necessaria maggiore chiarezza ma.... attenzione a qualche "amicizia" che potrebbe trasformarsi in qualcosa di diverso. A scuola te la cavi bene, ma stai attento a non adagiarti sugli allori.



### SAGITTARIO

(dal 22 novembre - 21 dicembre)

Presto cambieranno molte cose nella tua vita: ci saranno nuove persone che conoscerai e sentirai il bisogno di cambiare un po' aria. Presto sarà Pasqua, approfittane per fare qualche viaggio e fare nuove esperienze. Quando meno te lo aspetti, potresti incontrare una persona speciale che ti farà battere il cuore a mille: non farti prendere dall'ansia e lasciati andare alle emozioni senza paura di sbagliare mossa. Sii te stesso e tutto andrà bene.



### CAPRICORNO

(dal 22 dicembre - 19 gennaio)

In questo periodo devi osare e provare cose nuove, evitando di nasconderti dietro la maschera che solitamente indossi per non far trasparire chi sei veramente. Anche per te questo periodo sarà molto positivo, ma ci saranno scelte importanti da fare e decisioni da prendere che ti faranno dubitare di molte cose soprattutto in campo sentimentale. Un consiglio: non ti montare la testa. Anche se prendi voti buoni, ricordati che l'impegno deve mantenersi costante.



### ACQUARIO

(dal 20 gennaio - 18 febbraio)

Finalmente hai cominciato a studiare. Meglio tardi che mai. Dedica le tue attenzioni alle persone che ti sono vicine e che ti vogliono bene perchè ultimamente le hai trascurate molto. Metti da parte l'orgoglio e sforzati di non litigare con i professori perchè tanto non ti daranno ragione. Studiamo la storia per non ripetere gli errori passati, quindi anche tu cerca di non ripetere gli errori che hai fatto nel primo quadrimestre.



### PESCI

(19 febbraio - 20 marzo)

La parola che caratterizzerà questo periodo è "novità". Farai delle cose che prima non avevi mai fatto, ma fai attenzione perchè il "troppo stroppia". Cerca di pensare un po' anche a te stesso, non tutti hanno per forza sempre bisogno di te: soffermati un attimo a riflettere su come stai tu. La scuola sta per finire e te non hai voglia di studiare. Il fatto è che non ne hai voglia neanche in estate. Perciò recupera il possibile, come solo tu sai fare.





**Nulla è perduto con la pace.  
Tutto può essere perduto  
con la guerra.**  
(Pio XII)

