

GAROFANI SCHOOL



VENITE A TROVARCI SULLA NOSTRA PAGINA FB

GAROFANI SCHOOL - GIORNALINO DI ISTITUTO



Notizie di rilievo:

- DIETRO LE QUINTE
- UNA SERIE TV: TRE-
DICI
- +13 MOTIVI PER ES-
SERE FELICI
- INCHIESTA,
NOI E I SOCIAL NET-
WORK

Sommario:

Tempo di libri: Camilla che odiava la politica	2
7 cose da vedere a Rozzano	3
Racconto horror	4
INCHIESTA: NOI E I SOCIAL NETWORK	10
Uso eccessivo della Playstation: i rischi	13
Una serie TV: Tredici	14
Wonder: recensione	16



Cari amici lettori,

In questo numero vi parliamo di una piccola e grande **novità** che riguarda la scuola: da febbraio 2018 è partito il progetto “**Atelier digitale**” finalizzato a documentare le attività di laboratorio di teatro del nostro **I.C. Via dei Garofani** e dell'**IIS Calvino** di Rozzano.

Cosa c'è dietro alla **preparazione di uno spettacolo**? Quanta passione,

quanto impegno ci vogliamo per portare in scena un testo? Quali sono gli argomenti dei prossimi spettacoli? Scopriremo questo ed altro sui laboratori teatrali delle due scuole, conoscendo **docenti** che con passione si dedicano da anni a preparare i **ragazzi** per il palcoscenico.

L'atelier digitale è inoltre un'ottima “palestra”: noi ragazzi della redazione impariamo tante cose: a

progettare un sito web, a scattare le **foto** nel modo migliore, a porre le domande giuste.

Potrete trovare tutte le informazioni sul sito: sites.google.com/view/dietrolequinte

Niente paura: il giornalino continuerà ad esistere e a offrirvi tutte le notizie che riguardano la nostra scuola e gli argomenti che più ci stanno a cuore. Buona lettura! *La redazione*

OLTRE LA CATTEDRA: PROF. GALLETTA



Oltre la cattedra racconta l'altro volto dei nostri insegnanti: i loro interessi, le loro passioni extrascolastiche.

*In questo numero intervistiamo il professor **Riccardo Galletta**, insegnante di pianoforte nella nostra scuola.*

Che cosa l'ha spinto a diventare un pianista? In realtà niente, ho cominciato da solo ad avvicinarmi alla tastiera, avevo una piccola tastierina Bontempi: mi veniva naturale suonare ad orecchio le canzoncine che c'erano al momento. Poi ho cominciato a interessarmi alla musica classi-

ca dopo l'inizio degli studi.

Nel tempo libero suona qualche strumento oltre il pianoforte? Ne suono diversi: il flauto dolce, la fisarmonica, poi gli strumenti a tastiera come il clavicembalo e l'organo. Adesso inizio a strimpellare un po' di chitarra.

Ha un cantante o un gruppo preferito? Tra i cantanti contemporanei mi piacciono Vasco o Ramazzotti, ma se devo parlare degli autori più raffinati direi che Bruno Mars è interessante. Nei miei gusti personali c'è il funk, mi piace ad esempio Jamiroquay, poi c'è il

il jazz classico di Oscar Peterson o il funky moderno. Insomma il funk, il pop, il jazz ma allo stesso tempo anche la musica classica.

Si è mai esibito in concerto? Sì, inizialmente da solista, nel 2007, e poi diversi con colleghi successivamente, piccole *ensemble*, musica d'insieme.

Qual è il suo libro preferito? Non leggo molti libri ultimamente, non ho il tempo. L'ultimo libro che ho letto è *Il racconto dei racconti*. Leggo diversi saggi sulla musica, mi piacciono molto. Poi favole e fiabe.

Che cosa le piace fare nel tempo libero? Pescare, sciare, correre in moto: adoro la velocità!

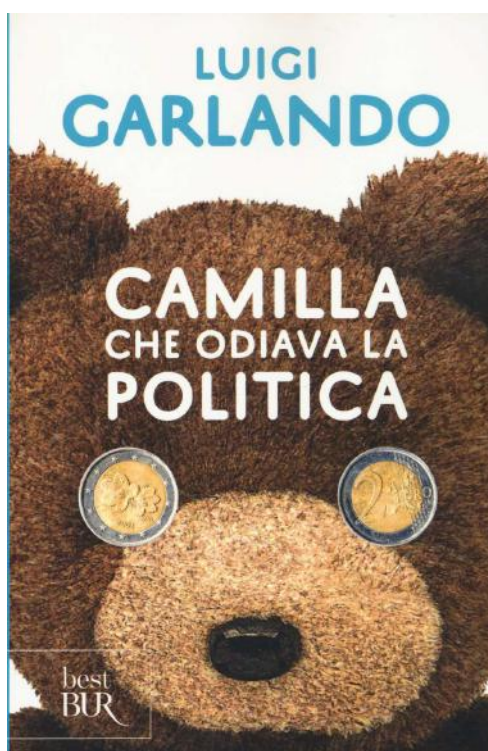
Ha un animale domestico? Sì, un pappagallo.

Ci consiglia un musicista? Mozart, Chopin e altri musicisti dell'ottocento; Vasco Rossi, cantanti italiani contemporanei.

Ida Vallefucio, 3C
Nawal Halibi, 2A

TEMPO DI LIBRI!

RECENSIONE: CAMILLA CHE ODIAVA LA POLITICA



Autore: Luigi Garlando
Titolo: *Camilla che odiava la politica*
Casa editrice: Rizzoli
Anno: 2008
Costo: 9,35

TRAMA

Questo libro racconta la storia di una ragazzina di nome **Camilla** che "odia la politica".

Lei vive in un paese di provincia di nome Paludate Sul Fiume, insieme a sua madre e al suo fratellino. Suo

padre, qualche anno prima, era stato accusato di **corruzione**, in particolare di aver rubato dei soldi, e a causa di questa accusa era finito in carcere e si era suicidato, con un sacchetto di plastica.

Dal quel giorno Camilla aveva iniziato a odiare la politica e i sacchetti di plastica.

Dopo tanti anni di sofferenza per la morte di suo padre, un giorno Camilla e i suoi amici incontrano per strada un **barbone** molto strano: si portava dietro due carrelli con dentro tanti sacchetti di plastica ed era in compagnia di tanti **animali**.

Camilla e i suoi amici si fanno tante domande su quest'uomo, fin quando lei lo conosce: l'uomo, che si chiama **Aristotele**, le spiega tante cose e le insegna il vero significato della parola "politica". Inoltre la aiuta a ribellarsi contro un gruppo di **bulli**.

GIUDIZIO

A me questo libro è piaciuto tantissimo e quando la prof lo leggeva in classe io stavo sempre attenta. E' un libro istruttivo ma anche divertente. Neanche io prima sapevo bene che cosa significasse la parola politica, grazie

a questo libro ho potuto imparare il vero significato di questa parola.

Il nostro voto: 10

Consigliato: ai ragazzi che pensano che la politica sia una cosa negativa e che serve solo a guadagnare dei soldi. Grazie a questo libro possono capire bene il significato della parola politica e possono imparare tante cose su di essa.

Nawal Halibi, 2A

L'AUTORE

Luigi Garlando è un giornalista che lavora alla Gazzetta dello Sport. Da anni scrive libri di successo per ragazzi.

Un altro suo libro **Per questo mi chiamo Giovanni** (Bur 2004), sulla vita di Giovanni Falcone, è uno dei libri più letti e adottati nelle scuole italiane.



1. Il giardino verticale



Il giardino verticale di Rozzano è il più grande del mondo. Riveste la superficie esterna del centro commerciale Fiordaliso. Si sviluppa in una parete alta circa otto metri, con una superficie di 1.250 metri quadrati, con sempreverdi e fioriture che compongono diverse macchie di colori: rosso, bianco, rosa, giallo, blu. La parete verde unisce bellezza e risparmio energetico, nel rispetto dell'ambiente e detta le basi per l'ecologia del futuro. Il giardino progettato da Francesco Bollani, è entrato nel **guinness dei primati nel 2012** come giardino verticale più grande del mondo.

2. Cascina grande



La Cascina Grande è una delle principali attrattive di Rozzano: era un'antica azienda agricola, costruita nel 1881 dai marchesi Zanoletti. Oggi la cascina è composta da tre edifici: le stalle, destinate alla biblioteca degli adulti, le scuderie, dove sono collocati la sala conferenze e lo spazio espositivo, e il mulino, dal 1999 sede della biblioteca per i più giovani. Cascina Grande dispone di una sala-mostre, uno spazio incontri, un'area convegni e cerimonie. Spazi ideali per attività quali mostre,

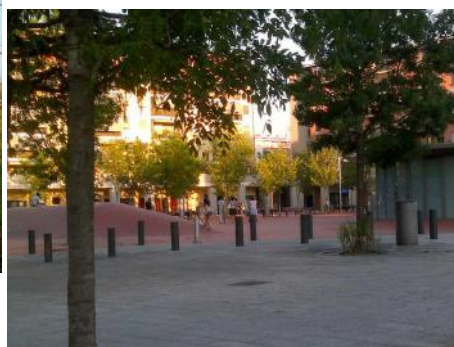
dibattiti, incontri letterari e musicali.

3. I parchi



Rozzano ha oltre un milione di metri quadrati di verde pubblico e più di 20 mila alberi. In città sono presenti quattro grandi parchi, tra cui un'oasi naturalistica: **Parco 1** - in centro cittadino. **Parco 2** - dove hanno sede la piscina comunale e la casa dell'acqua, si estende fino all'istituto clinico "Humanitas". **Parco 3** - si trova nel quartiere Ponte Sesto. **Parco 4** - è conosciuto anche come "Oasi Smeraldino" per la presenza di alcuni piccoli rospi rari dal colore verde smeraldo. Ospita molti animali selvatici nel cuore di Rozzano. Infine **Parco del fontanile** a sud-ovest e il **Parco delle rogge** che è una direttrice di valore paesaggistico e naturalistico.

4. Piazza Alboreto



Piazza Alboreto è stata dedicata nel 2006 all'ex concittadino Michele Alboreto, famoso pilota di Formula 1. La piazza, che sorge nel nuovo quartiere sorto sull'ex area Romagnoli, è divisa in due zone distinte: nella parte centrale, in cotto rosso, una zona verde ricca di ombra è dedicata alla sosta e al riposo delle persone anziane o delle giovani mamme. La parte libera, dall'impronta ovale, è luogo di incontro per tutte le generazioni.

5. Torre Telecom



Inaugurata nel 1990, è di proprietà di Telecom Italia ed è destinata alla trasmissione di segnali nell'ambito delle telecomunicazioni. Con i suoi 187 metri è la quarta struttura architettonica più alta d'Italia dopo la ciminiera della Centrale termoelettrica di Porto Tolle, il Grattacielo Unicredit e la Torre Allianz a Milano.

6. Il museo dell'auto Domus



Il museo dell'auto Domus è una casa editrice italiana, fondata nel 1929. È la più vecchia azienda italiana di periodici specializzati; pubblica riviste di settore come *Quattroruote*, *Domus*, *Meridiani* e *TuttoTrasporti*.

7. Chiesa di S. Ambrogio



Piccolo gioiello artistico e storico della città, la chiesa di S. Ambrogio racchiude affreschi di notevole pregio di Luini, Bergognone e Morazzone.



Nella nostra scuola i ragazzi vengono stimolati a scrivere e a cimentarsi nei diversi generi letterari. Il testo che vi proponiamo rappresenta la conclusione di un percorso sul **genere horror**, di cui i ragazzi hanno conosciuto i principali esponenti (da **Edgar Allan Poe** a **Stephen King**) attraverso la lettura dei loro testi. Alla fine si sono cimentati loro stessi in un lavoro di scrittura creativa, realizzando un racconto che rispettasse i canoni del genere.

LA CASA ABBANDONATA

Stavo camminando per strada, con mio cugino, e all'improvviso notammo **una casa abbandonata** che non avevamo mai notato prima. Era una vecchia casa che ormai cadeva a pezzi, ma ancora si vedeva che era stata una casa sontuosa e i suoi antichi proprietari, di sicuro, erano stati dei nobili illustri.

Io e mio cugino **decidemmo di esplorarla** e all'improvviso, appena davanti al cancello in ferro battuto e con delle decorazioni barocche, esso improvvisamente **si aprì da solo**. Allibiti, entrammo: non sapevamo se avere **paura** oppure essere attratti dal mistero, ma alla fine ci gettammo nell'avventura.

Entrando nella casa, vedemmo che dentro era ormai molto **vecchia e malandata**, piena di **ragnatele**, insetti, polvere e mobili che cadevano a pezzi non appena sfiorati o, addirittura, diventavano polvere. Poi notammo un **corridoio** che conduceva a due scale separate e mio cugino provò a scoprire qualcosa in più sulla casa con una ricerca su internet ma il telefono non aveva linea.

Così ci mettemmo a sfogliare dei libri che si trovavano in un angolo per terra, dentro la casa, e ne ricavammo che questa casa **era stata costruita su un cimitero**

in cui erano state sepolte **le persone più cattive mai esistite**.

Notammo anche che in casa c'erano dei **quadri** delle persone che erano state sepolte sotto la casa! Ci chiedemmo il perché, ma non arrivammo a nessuna conclusione possibile. Proseguimmo e arrivammo alla sala da pranzo ed era anche questa piena di quadri dei **morti**. Ci venne da pensare che i quadri si fossero spostati da soli, guardammo il salone d'ingresso e i quadri infatti non c'erano più! Cercammo di non farci suggestionare e proseguimmo.

Notammo che la casa era composta da due piani e la soffitta. Mio cugino era super emozionato invece io stavo svenendo dalla paura. Ad un tratto **qualcosa passò velocemente dietro di noi**, poi la porta si aprì ed entrò un vento fortissimo e si sentì una **risata agghiacciante**, io e mio cugino andammo verso le scale imboccammo quella di destra e ci rifugiammo in soffitta, cercammo di uscire in tutti i modi ma non c'era via d'uscita. Ci guardammo intorno: c'erano specchi, quadri impolverati, armadi che cadevano a pezzi.

Camminavamo per i corridoi e ad un certo punto spuntò **una mano dal muro** che afferrò mio cugino e entrambi sparirono nel muro. Io ero terrorizzata! Poi, do-

po qualche secondo, sentii una voce che mi chiamava, allora capii che quella casa **era infestata dai fantasmi!** Io però non potevo avere paura: dovevo tirar fuori mio cugino dai guai.

Così iniziai a sfogliare i libri più antichi e trovai **un libro di incantesimi**: provai alcune formule finché ne trovai una che invocava le vittime rapite dagli spiriti, così dopo aver pronunciato le parole "**azarat spiritus vittimus**", mio cugino riapparve.

Cercammo subito di uscire ma la porta non si apriva,

così decidemmo di uscire dalla finestra della soffitta: saltammo e atterrammo in un cespuglio. Una volta usciti volevamo far sparire la casa ma non sapevamo come, ne stavamo ancora parlando, quando ci girammo e ci rendemmo conto che **la casa era sparita**.

Così ce ne andammo e decidemmo di non tornare mai più in quel **posto maledetto**. Da quel momento, mio cugino che diceva di essere il più coraggioso della famiglia diventò il più fifone.

Laura Ducceschi, 2B

IMPARARE L'ARTE DEL FUMETTO



Quest'anno, le classi seconde insieme alla professoressa di arte, Laura Comin, hanno sperimentato una nuova forma di creatività: il **FUMETTO**.

Nel mondo esistono tantissime varietà di fumetti, ad esempio i fumetti Disney - i più conosciuti - o i fumetti Marvel, ecc...

La professoressa ci ha dato le basi per realizzare un fumetto ben fatto, poi ciascuno di noi alunni ha dato vita al proprio fumetto. Le seconde hanno così lasciato libera la loro creatività.

Ognuno di noi aveva in mente un proprio fumetto, ma il punto principale erano i **personaggi**, la maggior parte erano persone umane, altre erano creature provenienti dalla mente degli alunni: c'erano **mostri**, animali parlanti e **supereroi** impegnati a sconfiggere il male o che facevano una vacanza a

Dubai.

Dopo questo passaggio era il momento di buttare giù dei **bozzetti** e iniziare a pensare al paesaggio circostante. A quel punto dovevamo aspettare la correzione dell'insegnante che doveva darci l'"ok" per iniziare le vignette.

A quel punto è iniziato un vero "sfogo artistico": alcuni facevano la gara al miglior fumetto, altri pensavano a loro stessi, il lavoro era finito quando la storia era completa e tutte le vignette colorate. Ora le vignette sono in bella vista sulla bacheca della scuola.

Osservatele con attenzione, c'è dentro la nostra creatività!

Silvano Antonelli, 2B



Ciao bambini,

siamo i ragazzi della 3A dell'I.C. di via Garofani. Questa lettera contiene alcuni messaggi che sentiamo per voi: attraverso piccoli gesti riusciremo a ricostruire insieme la pace nel mondo e anche se noi non siamo lì con voi sarete sempre nei nostri pensieri e un giorno, quando la guerra finirà, riempirete il mondo d'amore. Non vi arrendete, lottate per la vostra felicità, continuate ad avere coraggio perché ancora c'è speranza di un domani migliore. Siate forti piccoli guerrieri! Siate sicuri che riuscirete a sconfiggere la guerra!

La 3A.

Ci dispiace e speriamo che tutto questo si risolva presto, cercate di resistere e aspettare. Simone

Noi non abbiamo mai vissuto questa situazione, possiamo soltanto immaginare quello che voi state vivendo. Martina

Ci dispiace che voi siate coinvolti ingiustamente in questa guerra. Axel

Siete dei bambini coraggiosi per riuscire a resistere a questa guerra. Valeria

Siate forti, prima o poi tutto finirà e voi tornerete a vivere sorridenti. un grande bacione e un grande abbraccio. Eliana

Sono sicuro che vincerete, so che ce la farete. Pramod

Non chiudetevi in voi stessi ma immaginate che questo sia un gioco dove voi dovete vincere. Chiara

Vincerete contro tutto e resterete in piedi perché siete dei guerrieri. Miriam

Pensate in modo positivo, cercate di vivere al meglio nonostante la vostra situazione. Meng Yao

Cercate di lottare per la vostra libertà. Nicolas

Credete in voi stessi perché un giorno, quando tutto questo finirà, potrete raccontare quello che avete vissuto e far capire a tutti che la guerra è una cosa brutta, che non porta felicità ma solo tristezza e disastri. A volte i sogni sono l'unica soluzione per riuscire a realizzare ciò che si vuole. Sofia

Vivete a testa alta e non abbiate paura nella vita. Samuel

Si spera che finisca la guerra, siate forti e resistete a tutto. Alessio

Noi vi daremo l'aiuto necessario per superare la vostra difficoltà. Dennis

Vi vogliamo bene e speriamo che questa inutile guerra finisca al più presto. Claudia

Finché c'è vita c'è speranza. Aurora

Abbiate fiducia in quelli che vi vogliono aiutare, non abbiate paura ma abbiate coraggio, tutto si risolverà. Giulia

Cercate di combattere per il vostro futuro. Kevin

Il vostro dolore sarà la vostra forza affinché mai più nessun bambino in qualsiasi angolo del mondo debba subire quello che provate voi in ogni attimo. Valentina

Abbiate fiducia di chi vi aiuta. Davide



Era una domenica come le altre. Nel paesino in provincia di Napoli si respirava un clima di quotidianità: il sole illumina il campanile della chiesa; io, Remo e Barbara giocavamo ad acchiapparella; le donne di casa preparavano il pranzo aspettando i loro mariti.

Rientrato mio padre dal lavoro, mi sedetti a tavola, mangiai quel poco che si poteva e nel primo pomeriggio andai a servire alla panetteria della signora Titina per arrotondare lo stipendio dei miei genitori. Verso le sei tornai a casa, cenai, sparecchiai la tavola con mia madre e andai subito a dormire, non mi ero fermata un secondo.

Nei giorni successivi percepivo però, un qualcosa di diverso; qualcosa era cambiato: in casa, per le strade, al negozio, a scuola. Non ero informata, non ascoltavo la radio o tanto meno leggevo i libri, non avevo la più pallida idea di quello che stava per accadere. Nell'arco di una settimana, nessun cliente passava più al negozio.

...Era una bella giornata di sole. Ricordo, mi ero seduta in uno dei tavolini all'interno della panetteria, a fare i compiti per il lunedì quando vidi cinque signori - sembravano degli imbianchini - fermarsi all'entrata della bottega del calzolaio di fronte: dipingevano o per meglio dire "marcavano" di blu sulla vetrina la stella di David. Avevo sentito parlare delle leggi razziali in Germania, di un certo Hitler, di Mussolini ma non ci avevo dato così tanto peso. Non ne ero sicura, ma qualcosa era scattato nella mia testa.

Ritornai a casa, chiesi spiegazioni a mia madre ma non mi ascoltò neanche e continuò a lavare i piatti. Non tentai neanche di chiederlo a mio padre: era lì che leggeva il Corriere a fumava un sigaro. Perciò uscii di casa e, nonostante la stanchezza, giocai con Barbara, Remo e i bambini della chiesa.

...A mezzanotte ci incamminammo verso casa.

Barbara mi invitò a dormire da lei, era buio pesto, non si vedeva niente, avevo paura di inciampare... Man mano il gruppo diminuiva, le luci delle case erano tutte spente.

...Sul ciglio di casa vedemmo un signore scappare verso il

mare. In lontananza, cinque automobili, con ognuna sei passeggeri armati, sfrecciavano a tutta corsa nel quartiere. Puntarono il fucile in aria, i vetri delle finestre si ruppero senza neanche accorgercene. Lì vicino c'era un mobile, i fascisti non avvertirono la nostra presenza.

Nella confusione generale entrammo a casa di Barbara per avvisare i suoi genitori e trovare un rifugio "sicuro", ma non trovammo nessuno. Bussai ad altre porte; era aperto; non c'era nessuno. **I grandi non c'erano più.** Le macchine stavano lì ma loro non c'erano.

Le case vuote, le porte aperte, correvano tutti da una casa all'altra. Barbara era agitata.

-Da te c'è qualcuno? -No e da te? -Nemmeno

-Dove sono? Remo aveva il fiatone

-Ho guardato pure nell'orto, che facciamo? - chiese Barbara - "non lo so"...

Forse sono al mare! Presto a mare - dissi, non avevo mai corso così velocemente. Eccoli, erano lì sull'automobile; alcuni scesero, altri svoltarono a destra, altri a sinistra. Remo fece segno di seguirlo. -Avete sentito? -E i bambini? - psss, venite qui SUBITO! Bisbigliò in napoletano stretto una signora, una signora che sembrava conoscerci... La signora Titina. Era sotto un palazzo, nella cantina. Non vedevo niente. Riconobbi a poco a poco alcune persone; prima una, poi l'altra e un'altra ancora.

Tutto il quartiere era lì ammassato anche i miei genitori. Sul loro volto il terrore. -Perché siete qui?

-Che domanda! Stanno passando in rassegna tutte le case, sparano sui vetri, è pericoloso non credi?

-Non possiamo fare qualcosa?

-No figlia mia, siamo caduti in mani tiranne, persone instabili, PAZZI, perseguitano gli ebrei.

E' l'inizio di un nuovo conflitto, il più crudele dell'epoca, preparati.

Queste le ultime parole che ricordo uscite dalle labbra della signora Titina.

Ida Vallefucio, 3C



Il giorno 26/01/18, in occasione della **Giornata della memoria**, tutte le classi terze della scuola secondaria di via Garofani si sono recate al teatro Fellini per assistere alla proiezione del film ***Il viaggio di Fanny***.

Il film è ambientato nel **1943**, in Francia. Fanny è una ragazzina ebrea di 13 anni, che insieme alle sue due sorelle ha vissuto per tre anni in un rifugio per bambini, il castello di Chaumont. I loro genitori erano dovuti scappare via e si erano nascosti in un luogo sconosciuto ma riuscivano a scriversi ogni tanto. Quando la persecuzione nazista si intensifica, Fanny e le sue sorelle scappano, insieme ad altri bambini, verso il confine della Svizzera. Durante il viaggio vivono tanti pericoli e rischiano la vita a causa dei nazisti. Nelle difficoltà che devono superare, ad esempio la fame e il freddo, sono aiutati da altre persone. Alla fine del film, Fanny e gli altri bambini sono felici perché sono finalmente liberi dopo tanti anni di persecuzione.

Dopo che siamo tornati in classe, abbiamo parlato riguardo questo film e ci ha fatto capire come erano trattati i bambini ebrei e in che condizioni erano i paesi che erano colonizzati dai Tedeschi nella Seconda Guerra Mondiale.

Chiara Mahayalage, 3A

OLTRE IL FILM: Quella di Fanny è una storia vera: Fanny Ben-Ami oggi vive in Israele. Le tre sorelle sono rimaste in Svizzera fino alla fine della guerra. Nel 1946 sono tornate in Francia, ma non hanno mai più rivisto i loro genitori.

LE PAROLE DELLA REGISTA: "Volevo raccontare la storia di chi è costretto a crescere velocemente", ha detto la regista Lola Doillon "e il cuore del film è costituito proprio dal passaggio dall'infanzia all'adolescenza e dalle esperienze emotive di questi giovani eroi: l'angoscia derivante dalla separazione, la paura dell'ignoto, dell'oblio – al quale Fanny si oppone usando una macchina fotografica –, della morte, ma anche dalla loro energia positiva, dal loro coraggio e dalla loro perseveranza". (Nella foto: La vera Fanny insieme a Léonie Souchaud, l'attrice che interpreta la sua storia)





Il giorno 07/02/2018, le classi 1A, 2A e 3A della nostra scuola sono andate a vedere uno spettacolo teatrale, **A me piace così**, presso il **teatro Rose-tum** di Milano, accompagnate dalla professoressa **Romanelli**, la responsabile delle attività teatrali della nostra scuola.

Lo spettacolo, proposto dalla **Compagnia del Novecento**, parla di un ragazzo di 16 anni, di nome Alessandro, un adolescente come tanti, un po' ribelle: *"Senza regole, senza remore, io faccio quello che voglio perché a me piace così"*.

Alessandro si contrappone ai suoi doveri e ai compiti che gli vengono affidati ma un evento inaspettato sconvolge la sua vita: un giorno, mentre è in bicicletta, il ragazzo ha un incidente: quando si risveglia trova accanto a sé un **angelo custode** e si ritrova in un "universo parallelo" dove le regole non esistono.

In questo universo, anche le persone che lui amava non gli volevano più bene perché si erano stufate del fatto che lui non ascoltava nessuno e quindi rimane da solo.

All'improvviso Alessandro si sveglia e scopre che era stato solo un brutto sogno, ma da quel giorno capisce quanto sono importanti le **regole** e comprende che la **Libertà** non può esistere senza il

rispetto di sé, degli altri e del mondo.

Alla fine dello spettacolo, i ragazzi hanno rivolto delle domande all'autrice e hanno avuto modo di riflettere sull'importanza di rispetto delle regole.

Questo spettacolo mi è piaciuto perché il ragazzo era divertente ed è stato bravissimo nella sua interpretazione.

Chiara Mahayalage, 3A

OLTRE LO SPETTACOLO. Una critica positiva sul sito della Compagnia del Novecento ci fa comprendere l'importanza dell'affrontare queste tematiche con i ragazzi:

"Con toni quotidiani, lo spettacolo è riuscito a mettere in evidenza non solo la dicotomia tra genitori e figli ma la spavalderia che spesso assumono i giovani attraverso il disinteresse per la scuola, il vivere alla giornata, il trasgredire le regole, l'utilizzo di un determinato lessico..., che si frantuma nel momento in cui vengono meno nella vita dei ragazzi quei punti di riferimento che sino a quel momento erano stati detestati, arrivando alla consapevolezza che nella vita ci vuole ordine e l'ordine è possibile solo attraverso il rispetto delle regole. Lo spettacolo è riuscito a penetrare nel cuore dei giovani spettatori stimolando alcune riflessioni, importanti per la loro crescita"

INCHIESTA: NOI E I SOCIAL NETWORK

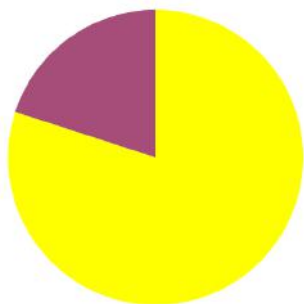
di Ida Vallefucio e Chiara Mahayalage



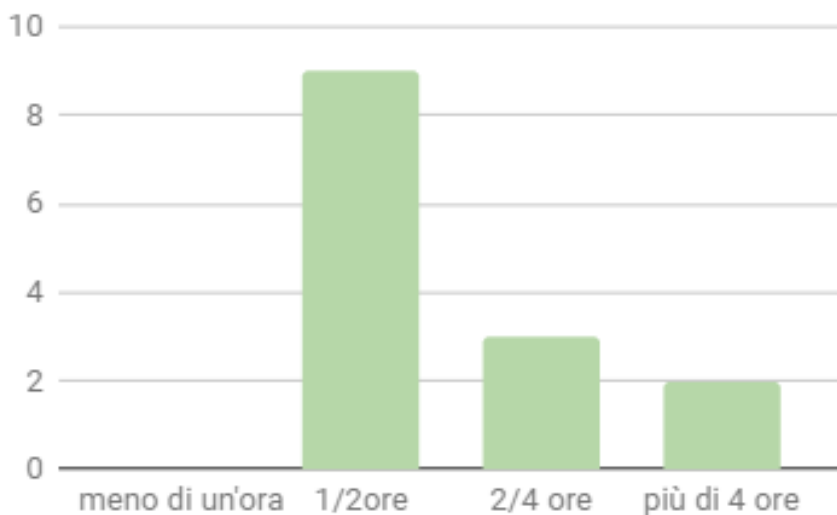
L'uso dei **social network** è molto diffuso tra persone di tutte le età, con modalità differenti. In questa **inchiesta** abbiamo voluto capire meglio **come** e **quanto** noi ragazzi utilizziamo i social network più diffusi, rivolgendo alcune domande agli alunni

della nostra scuola. Ognuno di noi redattori ha rivolto le domande ai propri compagni di classe per raccogliere il maggior numero di dati possibili, trasformandosi così in un piccolo giornalista d'inchiesta. I risultati? Leggeteli insieme a noi!

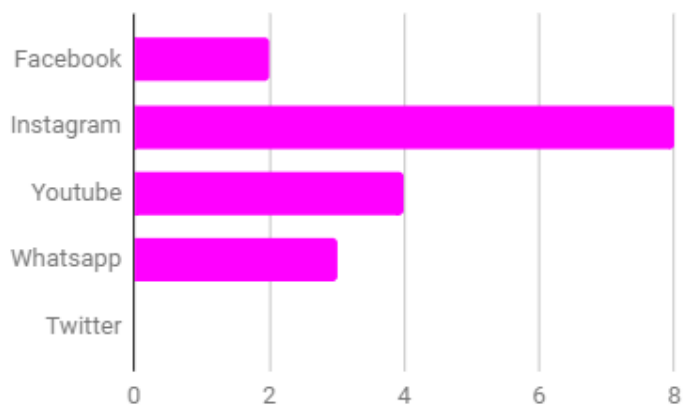
- Sì, ogni giorno
- Sì, una volta alla settimana



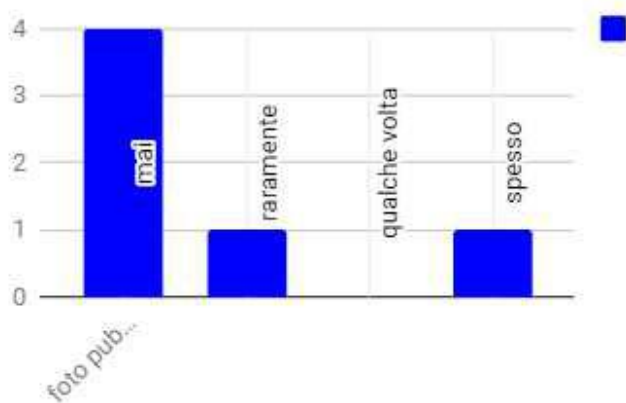
Ti connetti ad internet?



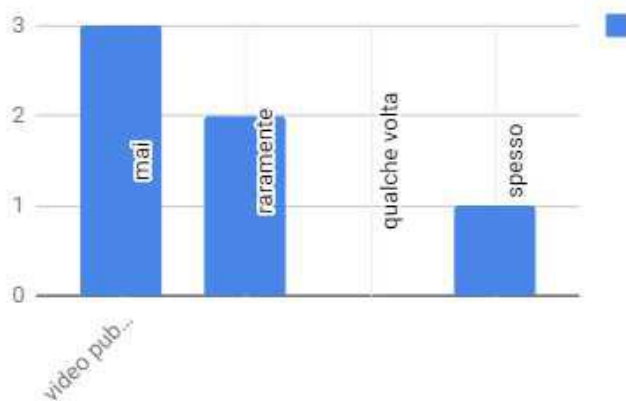
Quanto tempo rimani in linea?



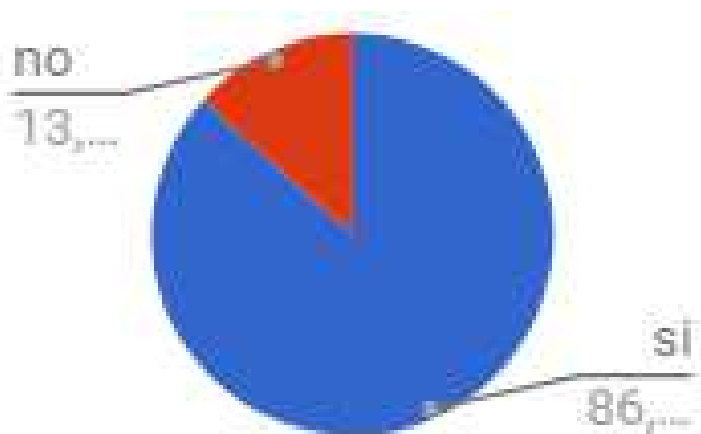
Quale social usi di più?



Con quanta frequenza condividi contenuti online?



Condividi foto scattate da te?



Ti senti dipendente dai social network?



CHI SONO E COSA VUOL DIRE? Il termine *hikikomori* nasce in Giappone e letteralmente significa “stare soli o isolarsi”. Oggi questa parola viene usata per riferirsi a delle persone che per colpa della tecnologia, o semplicemente per una scelta personale, restano chiuse in casa tutto il tempo.

Questo problema coinvolge soprattutto i maschi ma anche il numero delle femmine è molto elevato.

CI SONO DELLE CURE PER QUESTE PERSONE? Per queste persone c'è un **percorso terapeutico** che può durare da pochi mesi a molti anni, e consiste nel trattare la condizione come un disturbo mentale o come un problema di socializzazione, stabilendo un contatto con i soggetti colpiti e cercando di migliorare la capacità di interagire.

Questo fenomeno è cominciato nella metà degli anni ottanta in **Giappone** e ha cominciato nel 2000 a diffondersi in tutta Europa e negli Stati Uniti.

In Giappone il numero dei casi è molto alto circa 500.000, invece in **Italia** il numero di casi arriva a 100.000.

Vi riportiamo la testimonianza di una ragazza italiana (fonte: tgcom24):

Buongiorno Andrea, nel tuo post scrivi che a 14 anni il tuo “unico interesse era restare fuori dalle mura domestiche”: adesso dalle mura domestiche non esci di più. Sei cambiata tu o è cambiato quello che c'era/c'è in casa tua? “Sono cambiata io ed è cambiata anche la situazione in casa mia. A dire il vero, entrambe mutano spesso, tranne per alcune cose che oscillano tra il migliorare ed il peggiorare”

Da quanto tempo non passi un'intera giornata all'aperto? Da quanto non c'è uno di quelli che tu chiami “casi eccezionali” per costringerti ad uscire? “Direi... da sei anni. Un'uscita costretta l'ho fatta qualche mese fa e presto dovrò farne un'altra”

Da 1 a 10 quanto ti manca una passeggiata con un'amica, una pizza in compagnia o una gita al mare e/o montagna? “Dieci”

Se la mancanza è così forte,

cosa ti blocca dall'aprire la porta per farti almeno una passeggiata? “Per dare una sola risposta: la paura”

Le pareti della tua stanza racchiudono il tuo mondo. Me le descrivi? “Non c'è nulla sulle pareti della mia stanza e sono di un colore che non amo, il giallo. Per precisare, non è solo la mia camera, la condivido”

Com'è la tua giornata tipo, un giorno qualunque tra Internet, libri e tv? “Non esiste una mia giornata tipo. Per esistere avrei bisogno di equilibrio, soprattutto emotivo. Mi piace leggere, ma non lo faccio praticamente mai. Da quando ho Internet non guardo molta tv, se non durante pranzo e cena”

Fatto salvo che i confini dei termini sono soggettivi, ti consideri una ragazza normale o comune?

“Nella normalità non mi sento proprio di rientrarci, ma penso di essere comune per alcuni aspetti”.

Manuel Maione 2C

TECNOLOGIA: I RISCHI DI UN USO ECCESSIVO DELLA PLAYSTATION

A volte l'uso eccessivo delle tecnologie ci può portare a isolarci dal mondo e a chiuderci in noi stessi.

Passare **ore e ore al computer o al telefonino** non è sano. È importante **imparare a dosare** bene il tempo che dedichiamo alla vita "virtuale" e ricordarci che la vita

"vera" si svolge all'aperto, con i nostri **amici** e vivendo tutte le **esperienze** meravigliose che la vita può offrirci.

A questo proposito, oggi vogliamo parlarvi dell'uso corretto di uno dei dispositivi che ci stanno particolarmente a cuore: la **Playstation!**

Se trascorrete **pomeriggi interi a giocare** prestate attenzione: come tutte le tecnologie, anche questa va utilizzata nel modo giusto, altrimenti presenta dei **rischi**.

Avete presente quando accendete la playstation e vi appare questa **scritta:**



PHOTOSENSITIVE EPILEPSY
IF YOU HAVE A HISTORY OF EPILEPSY OR SEIZURES, CONSULT A DOCTOR BEFORE USE. CERTAIN PATTERNS MAY TRIGGER SEIZURES WITH NO PRIOR HISTORY. BEFORE USING THIS PRODUCT, CAREFULLY READ THE INSTRUCTION MANUAL.

Cosa significa esattamente? La **tra-duzione** della scritta è questa: *"Epilessia fotosensibile. Se hai una storia di epilessia o convulsioni, consulta un medico prima dell'uso. Alcuni modelli possono scatenare crisi senza precedenti. Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente il manuale di istruzioni"*.

COSA SIGNIFICA EPILESSIA FOTOSENSIBILE? "L'epilessia fotosensibile è una forma di epilessia stimolata dall'**esposizione prolungata a monitor e immagini luminose**, che colpisce quasi un bambino su cento. I sintomi più tipici sono: fissità dello sguardo, irrigidimento di un arto, deviazione del capo, allucinazioni, svenimenti im-

provvisi e convulsioni.

Sino a pochi mesi fa non si conosceva ancora la causa, ma la risposta è arrivata di recente da uno studio condotto da un gruppo di neurologi italiani, pubblicato su *Nature Neuroscience* (n° 1 marzo 2000). La ricerca ha dimostrato che l'epilessia fotosensibile è **scatenata dalla particolare luminosità delle immagini di tv e videogiochi, e il disturbo può rimanere silente anche per anni**, sino a quando queste stimolazioni non raggiungono i neuroni dei lobi occipitali, che nei soggetti predisposti alla malattia non "funzionano" correttamente." (Fonte: www.dica33.it)

Insomma, come tutte le tecnologie,

la Playstation va utilizzata nel modo giusto altrimenti rischia di procurarci qualche problema.

Più in generale, le nuove tecnologie da molti punti di vista hanno migliorato la nostra vita: ci permettono di **parlare** con i nostri cari e i nostri amici anche se siamo distanti da loro, ci danno la possibilità di **informarci** su quello che succede nel mondo e anche di... **giocare**.

Dall'altra parte però **un uso eccessivo di social network e video game** potrebbe avere effetti negativi sulla nostra salute!

Manuel Maione, 2C

RISCHI COMUNI DI UN USO ECCESSIVO DEI VIDEOGIOCHI

L'epilessia fotosensibile è uno dei rischi più gravi, ma ci sono altri rischi che i ragazzi corrono usando troppo i videogiochi:

1. Problemi muscolari: la maggior parte dei ragazzi si siede davanti allo schermo con una cattiva postura, ciò causa problemi soprattutto alla muscolatura del collo.

2. Obesità e problemi del sonno:

stare davanti lo schermo senza praticare giochi all'aperto significa accumulare peso. L'esposizione alla luce dei dispositivi e l'ansia legata al gioco comportano problemi di sonno.

3. Comportamenti aggressivi: in soggetti predisposti, i giochi violenti possono favorire delle risposte aggressive anche nella vita reale.

4. Dipendenza dai videogiochi: i

videogiochi nel tempo causano dipendenza: questo porta a trascurare lo studio, gli amici, e la famiglia. Col tempo ciò causa ansia e depressione.

5. Problemi alla vista: trascorrere troppo tempo davanti uno schermo luminoso (pc, tablet o telefonino) può compromettere la vista e causare danni alla cornea.



TREDICI (13 reasons why) è una serie tv Netflix prodotta dalla cantante statunitense Selena Gomez, basata sull'omonimo romanzo di Jay Asher.

La serie affronta temi delicati come la **violenza sessuale**, l'**omosessualità**, le **violenze domestiche**, il **bullismo** e il **suicidio**. Proprio per gli argomenti trattati, **Tredici** è stata oggetto di dibattito e controversie ma la **critica** ha lodato l'interpretazione del cast e l'approccio delicato a queste tematiche.

La prima stagione è stata pubblicata il 31 marzo 2017 mentre la seconda stagione, che negli ultimi tempi era a rischio cancellazione, è stata riconfermata e dovrebbe uscire nel mese di aprile 2018.

TRAMA La diciassettenne **Hannah Baker** prima di suicidarsi registra sette nastri in cui spiega le tredici ragioni per cui si è tolta la vita. Il suo amico **Clay Jensen** riceve le registrazioni che Hannah gli aveva inviato prima di morire.

Il ragazzo inizia ad ascoltare le registrazioni con il timore di avere un ruolo nel tragico gesto dell'amica. Scoprirà segreti e rivelazioni di altri ragazzi che nel loro piccolo hanno fatto male ad Hannah. Proprio alcuni di questi ragazzi vogliono impedire a Clay di far trapelare la verità.

GIUDIZIO *Tredici* è stata la prima serie tv che ho visto e di conseguenza mi ha aperto le porte su un mondo nuovo a cui mi sono follemente appassionata. Ho adorato il modo vero in cui hanno mostrato delle scene un po' forti, senza censurare nulla, mostrando la realtà dei fatti. Il mio personaggio preferito è *Tony*, interpretato da Christian Navarro.

IL ROMANZO La serie è ispirata al romanzo di Jay Asher, **THIRTEEN REASONS WHY**, di genere thriller psicologico. Nel libro molte cose sono diverse: per esempio Clay nel romanzo è un ragazzo popolare, amico di tutti, per questo Hannah incuriosita da

lui, lo vede come un principe azzurro, totalmente diverso dalla serie tv dove Clay è piuttosto invisibile agli occhi dei compagni.

Alessia Vitiello, 2C

CURIOSITÀ

1. Per prepararsi al ruolo della madre di Hannah, l'attrice Kate Walsh ha incontrato genitori che hanno perso realmente i propri figli.
2. Inizialmente le riprese sono state girate in un vero liceo californiano, quando poi è iniziato il periodo scolastico, il corridoio della scuola è stato ricreato sul set.
3. Selena Gomez, Alisha Boe (Jessica) e Tommy Dorfman (Ryan) si sono fatti un tatuaggio di due puntini neri sul polso che indica il progetto **Semicolon** per chi ha sofferto e soffre di autolesionismo, depressione o ha tentato il suicidio.
4. L'attore Justin Prentice che interpreta Bryce Walker, non molto amato dal pubblico per la sua immagine data nella serie e nel libro, ha dei problemi di cyberbullismo perché riceve commenti dai fan sulla cattiveria del suo personaggio.



Abbiamo deciso di parlare della serie tv **Tredici** (nella pagina accanto) perché molti dei nostri alunni la guardano e perché vogliamo dare un messaggio: chi ha dei problemi, di qualunque genere, dovrebbe cercare di parlarne con un adulto di cui si fida, con un genitore o con un insegnante, per esempio. Tenere dentro la sofferenza non è una soluzione: parlate con qualcuno di cui vi fidate, tutto vi sembrerà più facile da affrontare!

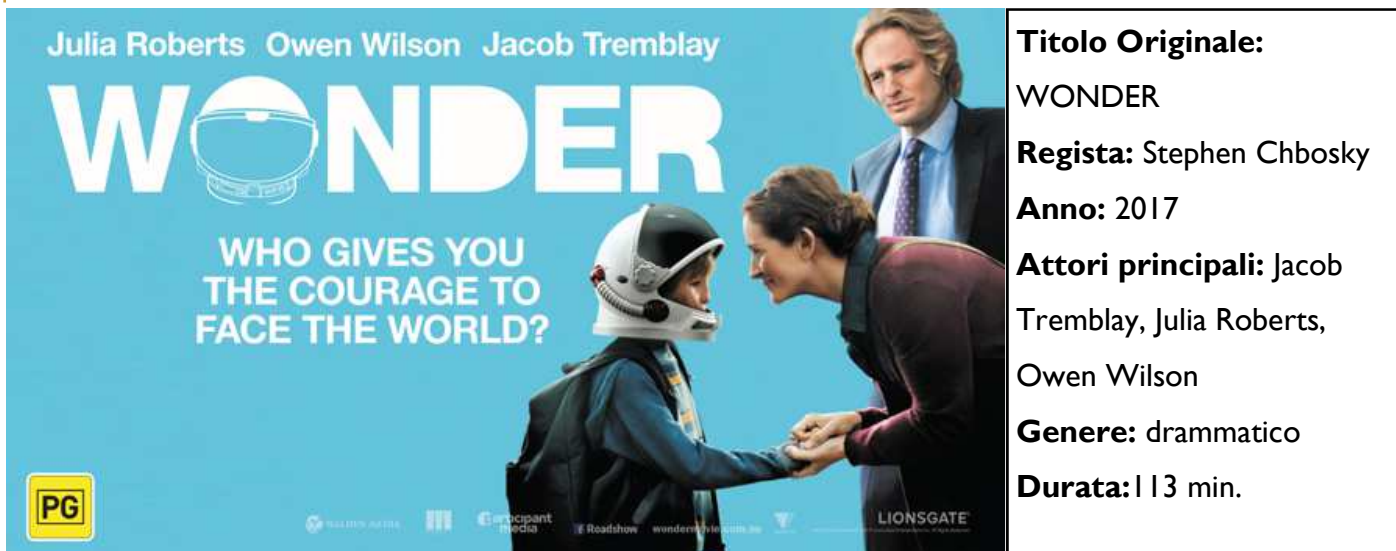
In redazione noi ci siamo confrontati sulle **cose belle per cui vale la pena vivere!** Avevamo pensato di scrivere una lista di **tredici motivi**, ma ci siamo accorti, mentre li stavamo scrivendo, che sono molti di più e ognuno di noi può averne di diversi. Vi scriviamo quelli che abbiamo trovato e vi invitiamo a partecipare.

Inviateci i vostri buoni motivi per cui è bello vivere all'indirizzo:

giornalinogarofani@gmail.com

1. PER L'AMORE VERSO LA NOSTRA FAMIGLIA
2. PER LE AVVENTURE CHE CI ASPETTANO
3. PER STARE CON GLI AMICI
4. PERCHÉ LA VITA È UNICA!
5. PER VIVERE LE OPPORTUNITÀ CHE SI PRESENTERANNO
6. PER SCOPRIRE COSE NUOVE
7. PER INNAMORARSI!
8. PER ESSERE FELICI
9. PER LASCIARE UN NOSTRO SEGNO NEL MONDO
10. PER VEDERE POSTI NUOVI
11. PER GIOCARE
12. PER IMPARARE COSE NUOVE
13. PER MANGIARE TUTTE LE COSE BUONE CHE CI SONO, COME LA CIOCCOLATA O LA NUTELLA!
14. PER ASCOLTARE DELLA BELLA MUSICA
15. PER GODERSI UN PANORAMA MOZZAFIATO
16. PER ACCAREZZARE UN ANIMALE
17. PER SEGUIRE LE PROPRIE PASSIONI
18. PER SCOPRIRE LA PROPRIA VOCAZIONE
19. PER SCOPRIRE IL LAVORO IN CUI POSSIAMO REALIZZARCI
20. PER FARE UNA PASSEGGIATA IN MONTAGNA
21. PER FARE UN BAGNO A MARE
22. PER VEDERE UN BEL FILM CON GLI AMICI
23. PER VEDERE IL SORRISO DI UN BAMBINO
24. PER PROVARE TUTTE LE EMOZIONI
25. PER VINCERE E PER IMPARARE A PERDERE
26. PER PRATICARE UNO SPORT CHE CI PIACE
27. PER MANGIARE UN GELATO
28. PER CAMMINARE SOTTO LA PIOGGIA D'ESTATE
29. PER CAMMINARE SULLA SPIAGGIA
30. PER GUARDARE UN TRAMONTO
31. PER LEGGERE UN BEL LIBRO
32. PER FARE UN PICNIC CON LA FAMIGLIA O GLI AMICI
33. PER FESTEGGIARE IL NATALE E IL CAPODANNO
34. PER RICEVERE UN REGALO INASPETTATO
35. PER FARE UNA SORPRESA...

I FILM CHE CI PIACCONO: WONDER



Titolo Originale:

WONDER

Regista: Stephen Chbosky

Anno: 2017

Attori principali: Jacob Tremblay, Julia Roberts, Owen Wilson

Genere: drammatico

Durata: 113 min.

August Pullman, che tutti chiamano “**Auggie**”, è un bambino di dieci anni affetto dalla **Sindrome di Treacher Collins**, che gli impedisce una vita normale.

Dopo aver subito 27 interventi chirurgici, per paura della reazione dei bambini, non ha frequentato la scuola elementare, ma ha studiato a casa. Quando arriva il momento di andare alla scuola media, lui decide di frequentare la scuola: si mette un **casco da cosmonauta** per cui riceve sguardi curiosi e sconcertati dai compagni.

Il preside Tushman decide di fargli mostrare la scuola da tre ragazzi che si chiamano **Julian**, **Jack** e **Charlotte**. Durante l'ora di pranzo, August resta da solo a un tavolo mentre tutti gli altri compagni sono seduti insieme. Ma a un certo punto, Jack decide di avvicinarsi a lui e da quel momento nasce la loro amicizia. Julian, che era un amico di Jack, prende di mira August offendendolo sul suo aspetto insieme agli altri due compagni **Miles** e **Henry**.

Arriva il giorno di Halloween e tutti i ragazzi a scuola si sono travestiti. Auggie si mette un costume che era diverso da quello che lui aveva deciso, ma sente

dei commenti spregevoli da Julian e Jack, che era il suo amico. Allora scopre che Jack che stava fingendo di essere suo amico su richiesta dal preside e perciò i due litigano.

All'inizio a Jack non importa, ma dopo tanti giorni si accorge che grazie al preside lui aveva scoperto che Auggie gli era davvero simpatico, e così diventano di nuovo amici.

Verso la fine dell'anno, le classi decidono di fare una gita a cui Julian non partecipa perché era stato sospeso proprio a causa del bullismo nei confronti di August. Durante la gita Auggie e Jack vengono attaccati dai ragazzi più grandi e vengono aiutati da Henry e Miles. Allora nasce un legame d'amicizia con loro.

VOTO: 8/9

Il mio commento: Mi è piaciuto questo film perché l'attore è stato bravissimo nel ruolo di questo bambino che è affetto di questa sindrome e l'hanno girato benissimo.

Chiara Mahayalage, 3A

CURIOSITA'

1. Questo film è tratto dal romanzo “**Wonder**” di Raquel Jaramillo, pubblicato nel 2012. L'autrice di questo romanzo si basa su una sua esperienza personale: una volta lei era al parco con i suoi figli e ha visto un bambina affetta dalla sindrome di Treacher Collins. La sua prima reazione è stata quella di al-

zarsi e allontanarsi prima che i suoi figli si potessero spaventare o fare un commento spiacevole. Questo episodio l'ha fatta riflettere molto e alla fine l'ha spinto a scrivere questo romanzo.

2. Questo film è stato vietato negli Stati Uniti ai minori di 10 anni non accompagnati dai adulti per la presenza di atti bullismo.

LA MACCHINA DEL TEMPO: INTERVISTA IMPOSSIBILE A...



Cari lettori, grazie alla nostra speciale **macchina del tempo** siamo in grado di intervistare tutti i personaggi della storia!

La scorsa volta abbiamo incontrato Martin Lutero, oggi tocca a **Elisabetta I**, la famosa regina vergine, vissuta tra la fine del XVI e l'inizio del XVII secolo.

Leggete la nostra intervista impossibile per saperne di più su di lei!

di Alessia Vitiello

Buongiorno sua grazia Elisabetta I, grazie per averci concesso quest'intervista. Salve ragazzi, vi ringrazio per aver viaggiato nello spazio e nel tempo per incontrarmi, sono felice di parlare con voi.

Chi erano i suoi genitori? Ero figlia di Enrico VIII e della sua seconda moglie, Anna Bolena.

Ci può raccontare quando sali al trono e che abitudini adottò? Sono salita al trono nel 1558 e ci sono rimasta fino al 1603, ho scelto di circondarmi di validi consiglieri adottando l'abitudine di consultare regolarmente il parlamento. Ho governato il paese con energia e determinazione, ma molti dicono che abbia saputo comprendere le trasformazioni della realtà economica e politica internazionale.

Ci può raccontare, a parole sue, perché il periodo in cui lei regnò viene ricordato anche come "età elisabettiana"? In realtà furono gli storici, tempo dopo, a chiamare il periodo del mio regno "età elisabettiana", dicono che io, regnando per quasi mezzo secolo, abbia svolto un ruolo centrale per il mio paese, so-

prattutto in politica e in economia.

Come è riuscita a risollevare l'economia del suo regno? All'inizio del cinquecento il mio regno era ancora arretrato per quanto riguarda l'economia, proprio per questo la nostra unica vera ricchezza era la lana, che veniva esportata grezza in Italia. Furono proprio le difficoltà dell'economia italiana - che in seguito portarono Spagna e Francia in guerra - che convinsero il mio paese ad avviare manifatture di tessuti di lana nel nostro territorio.

E' vero che esiste uno stato, in America, che porta il suo nome? All'epoca pensavo che il futuro del mio regno fosse oltre l'Atlantico, nel "nuovo mondo", perciò, con tutta la mia determinazione, decisi di sfidare la supremazia della Spagna, e avviai la prima colonizzazione inglese dell'America. Nel 1607 fu fondata la prima colonia inglese, che fu rinominata Virginia, proprio perché all'epoca ero stata soprannominata "regina vergine".

Perché veniva chiamata "regina vergine"? Ho avuto un'infanzia molto difficile: quando avevo solo tre anni mio padre, Enrico VIII, condannò a morte mia madre. Ho sempre vissuto in esilio

da mio padre e devo dire che, forse a causa del trauma che ho vissuto, non ho sognato di avere un marito. Tanto che quando mi sono riappacificata con lui, era già sposato con la sua sesta moglie, una dama di corte. Inoltre il mio grande amore è sempre stata la mia patria.

Lei ha il grande merito di aver incoraggiato l'opera del più grande drammaturgo inglese, ovvero William Shakespeare. Sì, uno straordinario artista, un po' eccentrico! Ho assistito a diversi suoi spettacoli, era molto professionale, aveva un modo unico di mettere in scena le emozioni e aveva un linguaggio tutto suo, molto particolare e pieno di immaginazione.

C'è fra le opere di Shakespeare una che preferisce particolarmente? Beh sì, per me il suo capolavoro è *Amleto*.

Grazie ancora per questa intervista: ci ha fornito molte risposte che ci aiuteranno sicuramente nella nostra interrogazione di storia. Prego ragazzi, è stato un piacere far riaffiorare i vecchi ricordi!

Alessia Vitiello, 2C

AMICI ANIMALI: IL PAPPAGALLO



CARTA DI IDENTITA'

Nella nostro immaginario i pappagalli sono i compagni inseparabili dei **marinai, appollaiati sulla loro spalla**. Sono animali **dai colori splendidi e brillanti**, intelligenti e socievoli. Anche se spesso vivono nelle nostre case è bene ricordare che non sono animali domestici: hanno nel loro codice genetico le caratteristiche degli **animali selvatici**. Il loro comportamento quindi è guidato dai medesimi istinti che seguono nella loro vita in libertà ed inoltre la loro sensibilità li rende uccelli di non semplice gestione.

ALIMENTAZIONE E CURA. Ogni giorno occorre prepararli il pasto, giocare con lui e intrattenerlo concedendogli del tempo anche fuori dalla gabbia. Bisogna pulirlo e pulire l'area in cui è sistemata la gabbia e, nel caso in cui si ammala, prestargli tutte le cure veterinarie necessarie alla sua

guarigione. Per quanto riguarda la durata della loro vita, alcune specie possono raggiungere tranquillamente gli ottanta anni di età (!); sono vivaci, spesso rumorosi e molto curiosi: tendono a **mettere il becco** sulle cose che ci vedono maneggiare come libri o soprammobili.

COSE DA SAPERE. Come tutti gli animali, non va acquistato per un capriccio per poi essere trascurato oppure abbandonato alla prima difficoltà. I pappagalli sono uccelli dalla gestione impegnativa e di grande emotività: questo tipo di uccello è un compagno allegro e fortemente empatico

e cioè in grado di capire, sentire e condividere le emozioni umane. Occorre quindi essere consapevoli dell'impegno che rappresenta per evitare di causare problemi all'animale e fastidi inattesi a chi lo acquista.

Francesca Capriulo, 1A

UN FRUTTO A MERENDA! IL KIWI



Il kiwi è una bacca commestibile che è prodotta da numerose specie di liane. le due principali varietà di questo frutto sono quello **verde** e quello **giallo**. La prima, che è quella più diffusa, ha la buccia marrone scuro con dei pelucchi. Al suo interno è verde e ha dei piccoli semi neri disposti a cerchio in-

torno al centro del frutto. **Il kiwi fa bene?** Il kiwi fa molto bene perché ha molte vitamine, tra cui: la **vitamina C** - nel kiwi ce n'è in abbondanza, più che nel limone -, poi la **vitamina E**.

Il kiwi inoltre contiene molti minerali che aiutano la regolare funzionalità

cardiaca e la pressione che fa bene alla salute. arteriosa come **ferro, rame** e **potassio** che insieme fanno molto bene perché danno al kiwi delle **c a r a t t e r i s t i - c h e** antisettiche e antianemiche.

E per questo consiglio a tutti voi che state leggendo di portare a scuola questo magnifico frutto

A scuola, si sa, le mattinate sono lunghe e impegnative.

È bene fare una pausa ogni tanto e mangiare una merenda che ci dia la carica.

Lo **spuntino ideale** è costituito dalla **frutta** o da uno **yogurt alla frutta**. In alternativa possiamo scegliere fette biscottate, un piccolo panino con marmellata o formaggio magro, merendine non farcite o frollini.

Quel che invece bisogna sempre **evitare** sono i panini super-imbottiti, le patatine fritte, le 'merendone' particolarmente farcite.

In questa rubrica scopriremo, di volta in volta, i frutti più sani e comodi che possiamo facilmente portarci a scuola per fare una merenda sana e nutriente!

Come portare il kiwi a scuola? L'ideale sarebbe di portarne uno tagliato a fettine e magari vi consiglio di metterci un pò di zucchero sopra per farlo ancora più buono, e magari

per accompagnare il kiwi potete portarvi a scuola un bel succo!!
Nawal Halibi, 2A