



La nostra voce

Anno IV, Numero 3

Scuola secondaria 1° grado G.

28 maggio 2008

Salvemini

Dolci vacanze

Finalmente sono quasi arrivate le tanto attese vacanze, e già in giro si sente parlare dell'organizzazione di esse. Da che mondo e mondo c'è chi predilige il mare, chi la montagna e anche chi ama la vita in campagna. I ragazzi non possono scegliere, ma solo timidamente dare qualche suggerimento, che spesso non viene ascoltato, perché generalmente sono i genitori a decidere. Se qualcuno chiedesse ad esempio un parere ai ragazzi, dove voler passare le vacanze si potrebbe avere come risposta andare in crociera ai Caraibi oppure un viaggio in Oriente o vedere il sole di mezza notte a Capo Nord. Tutti vorrebbero una vacanza simile, ma se si fanno i conti con la realtà questa per alcuni può essere soltanto un sogno. Essere in vacanza, in qualsiasi luogo, significa vivere all'aria aperta, non svegliarsi presto al mattino e soprattutto godere ad ogni ora della compagnia dei coetanei. Non si può essere in vacanza soltanto andando al mare o in villaggi turistici, ma anche allontanandosi dalla pro-

(Continua a pagina 2)

“ARRIVA UN GRANDE EVENTO”

Le tanto attese Olimpiadi stanno per tornare dopo quattro anni.

Cominceranno l'8 agosto a Pechino, capitale della Cina, e alle ore 20,08



sarà acceso il braciere nello stadio olimpico.

A 130 giorni da questo grande evento inizia il lungo viaggio della fiaccola olimpica. Essa viene accesa mediante i raggi del sole ad Olimpia seguendo un rituale antico.

Tradizionalmente la torcia con la fiamma olimpica viene portata da una staffetta di tedofori fino alla città che ospita i giochi.

Il trasporto avviene spesso per via aerea poiché fa il giro del mondo. L'8 maggio ha raggiunto nientemeno che la vetta più alta del mondo, l'Everest, trasportata a quota 8848 m. da una giovane tibetana, Tsering Wangmo, forte segnale di pacificazione dopo le allarmanti proteste delle settimane precedenti al passaggio della fiaccola.

I tibetani, infatti, chiedono alla Cina l'autonomia e i monaci



buddhisti, che hanno manifestato pa-

(Continua a pagina 4)



IL NOSTRO VIAGGIO IN POLONIA

... finalmente dopo tante peripezie, siamo riuscite ad arrivare in Polonia...

L'occasione ci è stata offerta dalla nostra scuola "G. Salvemini", inserita già da 2 anni nel progetto "Comenius", con partners francesi e polacchi, per lavorare attivamente sulla tematica dell' ACQUA e per sensibilizzare l'uomo a non sprecare il nostro oro blu!

Eravamo stanche per il lungo viaggio in aereo e allo stesso tempo un po' eccitate e un po' impaurite da quello che ci aspettava, ma, arrivate alla scuola polacca insieme ai francesi, siamo state accolte calorosamente con vari dolcetti...

Numerosi sono stati i luoghi visitati (Rynek, Glowny, Wawel, via Florianka, gita in battello sulla Vistola) e tante le esperienze vissute ma, nonostante le difficoltà linguistiche, in pochissimo tempo siamo riuscite a comunicare e a divertirci insieme. Le varie attività didattiche, sono state svolte ininterrottamente, partecipan-

(Continua a pagina 3)

Look at me generation

"Generazione guardatemi"

Uno sguardo introspettivo
I ragazzi nati dagli anni 90 in qua si potrebbero definire la "GENERAZIONE GUARDATEMI" perchè si riprendono e si fotografano sui loro blog.

Gli insegnanti, i sociologi, stanno iniziando a discutere su questo fenomeno e si pongono varie domande: i giovani riusciranno a formarsi un'identità duratura lontana dalle telecamere? Abituati a sbandierare il privato, avranno la fiducia l'uno dell'altro indispensabile nei rapporti intimi? I ragazzi credono che sia facile avere il controllo totale delle loro immagini per poi scoprire invece che non hanno il controllo di niente e che quelle immagini si possono ritorcere contro di loro. Que-

sto è il caso dei soldati americani, poco più che adolescenti, che hanno documentato i maltrattamenti da loro perpetrati nei confronti dei prigionieri. Hanno lasciato così una testimonianza dei loro peggiori istinti. I ragazzi devono imparare a non considerare le amicizie e le storie d'amore come performance, ma che esiste una bella differenza tra la conoscenza profonda che si ha gli uni degli altri e altro è il documentare gli aspetti esteriori dei rapporti interpersonali. Un consiglio: è meglio "vivere" cioè partecipare, gioire, amare che documentare.

Laura Amato 2 ^ i
Martina Formisano 1 ^ i
Flavia Dello Iacono 1 ^ i

Dolci vacanze

(Continua da pagina 1)

pria città magari visitando i monumenti della provincia o regione ma, il bello delle vacanze è rappresentato dalle numerose possibilità di trovare nuovi amici e di trascorrere molto tempo insieme.

Le vacanze per gli adolescenti sono un periodo di libertà, spezzate le catene degli impegni scolastici essi si sentono finalmente pronti a spiccare il volo verso nuove avventure.

Manila Allocca 2C
Miriam Mayahi 2C

UN LIBRO PER DIVERTIRSI? ...ABBIAMO NOI LA SOLUZIONE!

In estate, tra una partita di pallone, una nuotata e una tintarella, possiamo trovare anche il tempo di leggere un libro. Prima di partire per il mare, perché non passare in libreria a caccia di titoli, ci possiamo far consigliare, ma è sempre meglio scegliere da soli. Per cercare un libro da leggere volentieri, si può cominciare dalla copertina perché ci può attirare anche il suo colore, titolo o disegno.

Tutti noi abbiamo una personalità e per ognuna un libro adatto: può piacere il genere avventuroso, quello comico o giallo.

Vi piace l'Horror? "La casa dei fantasmi" fa per voi. Che dire di "Piccoli brividi", un'intera catena ricca di titoli; per le adolescenti innamorate, invece, "Le ragazzine" propone: "Non ho tempo da perdere con i ragazzi, ma farò un'eccezione" e per quelle che vogliono bruciare le tappe "10 cose da fare prima di compiere 16 anni", "Amori a prima (s)vista", "5 amiche e un paio di jeans". Avete problemi in famiglia? C'è "Corso di sopravvivenza con i fratelli" e sugli adolescenti "Noi ragazzi". E ...tanti altri titoli e vari generi resta a voi la scelta. Il nostro invito è quello alla lettura che può essere anche più divertente di una partita di pallone, di una nuotata, basta scegliere i libri che ci attirano e che ci fanno sentire protagonisti dell'avventura.

Mondini Marica 1L
Paglierucci Giuliana 1L

Scarica e stampa la tua copia a colori dal nostro sito:
www.salvemini.sansebastianoalvesuvio.scuolaeservizi.it

Come si fa la differenziata?

Il giorno 13/03/08 sono venuti nella nostra scuola delle adette del comune a parlarci della raccolta differenziata. Ci è stato spiegato l'importanza di essa e la necessità che la si faccia tutti. Ci sono stati dati preziosi consigli, come ad esempio mettere ogni rifiuto nel rispettivo contenitore, e delle utili informazioni fra le quali quanto tempo impiega la gomma da masticare per degradarsi, visto che noi ragazzi ne siamo grandi consumatori.

Sono state fornite notizie sul trasporto dei diversi rifiuti: la plastica, il vetro, la carta... insomma tutti quei materiali che servono al nostro uso quotidiano, che alcuni di noi gettano per strada. Se non prenderemo dei provvedimenti al più presto, si verificherà la stessa situazione prospettata nel film "L'alba del giorno dopo": essere sommersi dai rifiuti. Insomma vi rendete conto in che guaio ci stiamo mettendo? Adesso molti di voi diranno "va bene, tanto è facile fare la differenziata", invece NO! Per abituarci ci vuole del tempo, oltre ad differenziare i rifiuti dobbiamo risparmiare energia, come per esempio dopo aver visto il nostro film preferito spegniamo il televisore con il telecomando, in realtà non è veramente spento! C'è quella lucetta rossa che continua a consumare energia -un comportamento virtuoso è quello di spegnere con il pulsante-. Dunque è importante che noi non inquiniamo e risparmiamo l'energia, in modo da conservare un futuro alle prossime generazioni.

MAZZEO CATERINA e GIORGIANO NOEMI MARIA della 1ª A

AUTISTI...

ASSASSINI...

VITTIME...

Gli avvenimenti degli ultimi tempi ci inducono a pensare che la strada è ormai un luogo di grande pericolo sia per chi è motorizzato ma anche per chi è un semplice pedone.

Un pericolo è rappresentato dagli autisti dei tir che sono costretti a

guidare per l'intera giornata su lunghe tratte. Spesso capita che per vincere la stanchezza alcuni fanno uso di cocaina, che se da una parte li rende più attivi, dall'altra toglie loro la lucidità indispensabile all'incolumità. Gli autisti dei tir risultano essere anche delle vittime, perché spesso sono sfruttati dalle ditte per cui lavorano.

Alcune aziende hanno licenziato gli autisti italiani per assumere polacchi e romeni; perché questi possiedono la patente estera che permette loro di superare i limiti di velocità. Anche dal punto di vista retributivo gli autisti stranieri sono sfruttati perché vengono remunerati al di sotto della paga stabilita per un italiano. Un esempio ci è offerto dagli autisti moldavi che sebbene lavorino 7 giorni su 7 sono pagati solo per cinque settimanali e ogni giorno devono detrarre 35 € dalla loro paga per pagarsi il vitto. Tutto ciò ci induce a pensare che questi, molte volte per stanchezza, uso di alcool e eccitanti si trasformano in assassini, ma sono allo stesso tempo vittime. Per la difesa e l'incolumità di tutti bisogna vigilare sull'onestà dei contratti stipulati dalle aziende.

Manila Allocca

Miriam Mayahi 2C

(Continua da pagina 1)

ANGOLO COMENIUS



do alle loro lezioni e commentando insieme il lavoro svolto.

Questi giorni sono stati dedicati al nostro scopo: "NON SPRECARE L'ACQUA", infatti, noi alunni suddivisi in gruppi, abbiamo stilato le linee guida per l'attuazione del giornale ONLINE che sarà scritto da tutti e tre i partners che hanno aderito al progetto, decidendo gli argomenti (le guerre per la conquista dell'acqua, lo spreco nel campo agricolo e casalingo) e il titolo dello stesso.



Siamo state entusiaste di questa esperienza, in quanto, ha arricchito il nostro bagaglio culturale, scambiando idee con studenti "lontani", ma "vicini" nel voler unire le nostre giovani forze verso un

obiettivo unico cioè quello di scrivere una "Charta" dell'ecocittadinanza europea da presentare al Parlamento di Strasburgo.

Triste è stato il momento dei saluti, ma rivedremo i nostri amici tramite le future videoconferenze e a fine ottobre inizio novembre, quando saranno ospitati dalla nostra scuola!!!

Bianco Maddalena III E

Pietropaolo Naomi II L

Sannino Anna III H

Le Olimpiadi e la Cina

La Cina, da qualche anno, va aggiornando la sua economia

“occidentalizzando” il suo sistema produttivo ed entrando così nel commercio mondiale con prodotti competitivi nel prezzo, non sempre per qualità e sicurezza. La manodopera in Cina costa pochissimo, infatti c'è un alto tasso di sfruttamento del lavoro, anche di quello minorile. Si è molto parlato del problema dello smog di Pechino, favorito dal clima umido delle città: il cielo è costantemente coperto da una cappa grigia di smog e l'aria è impregnata dei miasmi delle emissioni dei gas di scarico, tanto che alcuni atleti, di varia nazionalità, hanno rifiutato di percorrere le strade come tedofori perché c'è il rischio di ammalarsi. Il governo ha deciso di limitare il traffico e chiudere qualche mese prima le fabbriche.

La Cina per dare una sua immagine positiva in occasione delle Olimpiadi ha rinnovato molte strutture, c'è una parte di Cina però che in questo processo di rinnovamento rimane più nascosta.

(Continua da pagina 1)

“ARRIVA UN GRANDE EVENTO”



parte dei militari cinesi. Il capo religioso e loro leader, il Dalai Lama, ha ripetuto il suo messaggio al popolo cinese: “ Non siamo contro di voi, io non cerco la secessione” e ha negato di voler boicottare le Olimpiadi.

Decini R. I L
De Stefano R. I L
Palomba M. I L

cificamente per promuoverla, sono stati oggetto di violenze da



Sono gli abitanti dei quartieri antichi, quelli che ancora si muovono in bicicletta, i cui diritti (libertà di residenza; proprietà; tutela contro ogni discriminazione; privacy) vengono continuamente violati. Basta solo pensare alle 3-00 famiglie sfrattate per costruire la nuova sede della TV. Quello che più preme al governo di Pechino è poter mostrare al mondo intero il suo nuovo volto, quello di un paese aperto, amichevole, vittorioso sul piano sportivo, culturale ed economico e le prossime Olimpiadi rappresentano per la Cina forse un'occasione unica e irripetibile.
Tobia Rispoli 2I Claudio Napolitano 2I

Olimpiadi e Doping

Agli inizi del XX secolo, si cominciò ad usare droghe al fine di ottenere prestazioni sportive migliori. Tutti i farmaci vengono studiati per curare malattie, ma assunti in dosi massicce su individui sani producono effetti devastanti, appunto un "effetto doping". Alcune di queste sostanze, le anfetamine, la cocaina, aumentano in una persona l'aggressività e l'ansia, mentre gli steroidi anaboliz-

(Continua a pagina 5)



Olimpiadi e Doping

L'arrivo vincente di Ben Johnson sui 100 m alle Olimpiadi del 1988

(Continua da pagina 4)

zanti danno conseguenze altrettanto dannose come tumori, infertilità e arresto della crescita. Ai Giochi di Roma 1960, il danese Knut Enemark Jensen, cadde dalla sua bici e più tardi morì; aveva fatto uso di anfetamine. Dopo quest'episodio furono introdotti dal CIO i test antidoping e negli anni successivi 73 atleti risultarono positivi.

Il caso più clamoroso resterà quello del canadese Ben Johnson che vinse i 100 metri alle Olimpiadi di Seul, battendo il record del mondo con 9,79 secondi, per di più alzando il braccio negli ultimi metri, ma fu squalificato per l'assunzione di steroidi.

Nel 1990 fu denunciato l'abuso degli allenatori e preparatori di atlete della Germania dell'Est costrette ad assumere sostanze dopanti. La battaglia del CIO è diventata così forte che alle Olimpiadi di Torino 2006 solo un atleta è stato trovato positivo ai test. Questi non sono esempi da imitare, per combattere il doping è necessario avere la consapevolezza che si arreca del male a se stessi e soprattutto affrontare lo sforzo fisico con le proprie forze allenandosi in modo corretto vale di più.

Decini R.- De Stefano R.- Palomba M. I L

DOPING...

Durante le Olimpiadi alcuni atleti contravvenendo al principio che bisogna gareggiare con la sola forza del fisico, temprato da un rigoroso allenamento, fanno uso di stupefacenti per aumentare le proprie prestazioni. DOPING... è un termine inglese, ormai largamente usato in tutto il mondo, per indicare l'uso illegale di sostanze da parte di atleti, per potenziare le proprie energie psicofisiche e ottenere, durante le competizioni, il miglior rendimento agonistico.

Tali sostanze possono essere i farmaci che vengono sintetizzati per curare malattie, ma assunti in dosi massicce e su individui sani possono avere "effetto doping". Altri tipi di sostanze, come la cocaina e le anfetamine, aumentano l'aggressività e l'ansia in una persona. Gli steroidi anabolizzanti aumentano la massa muscolare, fornendo una potenza maggiore a chi ne fa uso, ma il "doparsi" porta a conseguenze dannose: tumori, infertilità maschile e arresto della crescita.

Sono diffusi studi scientifici che inequivocabilmente hanno dimostrato la nocività di tal sostanze. L'unico sistema per combattere il doping è avere la consapevolezza che si arreca prima del male a se stessi, e poi si commette una frode, e quindi bisogna affrontare lo sforzo con le proprie forze.

Decini R. I L

De Stefano R. I L

Palomba M. I L

ANIMALI E NUMERI: ORA CONTANO PURE I PESCI!

Lo sapevate che i pesci sanno contare? Io no ma degli studiosi molto curiosi hanno elaborato una teoria che sostiene che i pesci sappiano contare.

Le gambusie sono dei pesci molto sociali, soprattutto le femmine, e vivono in banchi. Se una di esse si trova da sola, si guarda intorno e, per non essere predata, si intrufola in un banco di pesciolini simili.

Ciò ha fatto capire ad alcuni ricercatori padovani che forse i pesci sappiano contare. Così è partita una ricerca chiamata "I pesci contano?". Per indagare su questa ipotesi problema hanno organizzato dei semplici esperimenti.

E' accertato che non sono pochi i mammiferi che sappiano contare fino a cinque, sei, sette e addirittura fino otto. Si è pensato che anche i gatti lo sappiano fare forse perché quando trasportano i gattini da un posto all'altro, finita l'operazione, li contano per verificare di non averne dimenticato qualcuno.

Dall'osservazione e in base agli esperimenti effettuati è stato sostenuto che anche i colombi sanno contare. Posti di fronte a una macchinetta essi toccano col becco il pulsante che distribuisce otto chicchi di grano, uno per volta; quando hanno appreso il funzionamento del marchingegno, dopo l'ottava volta smettono sempre. Bec-care ancora sarebbe infatti un'inutile perdita di tempo.

Marica Mondini. 1L

Ezequiel Ivan Lavezzi

Ezequiel Ivan Lavezzi è un calciatore nato in Argentina, ha 23 anni.

Doveva seguire il mestiere di elettricista come il padre e il fratello, ma dopo un avvio problematico della carriera, fu ingaggiato dal Genoa e poi entrò da titolare nella squadra argentina del San Lorenzo per cui ha giocato 2 anni. Ha anche avuto il suo debutto nella nazionale argentina in un'amichevole contro un'altra nazionale offrendo prestazioni ad alto livello conquista da assoluto pro-

tagonista il Campionato di calcio argentino di Clausura del 2007

La giovane promessa del calcio, alto un metro e 70 del peso di 73 Kg, ha ottenuto subito molta stima della S.S.C. Napoli (Società Sportiva Calcio Napoli) che lo ha acquistato il 5 luglio 2007 per quasi 7 milioni di euro.

Giunto con ben due soprannomi di "El Pocho" e "El loco", gioca il ruolo di attac-

cante. Ha molta resistenza soprattutto in velocità, in-

fatti anche dopo il 90° minuto, è molto bravo nei giochetti di prestigio, fa buon pressing e sa anche crossare egregiamente, numerosi ed incredibili sono i suoi

assist. Fino a questo momento ha segnato ben 7 reti nel campionato Italiano.

DAVIDE IACOMINO II H



Diario di bordo di un viaggio...istruttivo

Partenza

Il 23 e 24 aprile le classi I B, I E, I L sono andate in viaggio di istruzione nel Molise. Il nostro è stato un bellissimo viaggio e sottolineo bellissimo. La mattina della partenza eravamo entusiasti: la prima volta fuori casa senza i nostri genitori.

Monteroduni

Prima tappa: il castello di Monteroduni che risale all'epoca della dominazione longobarda, ma poi è appartenuto per secoli alla famiglia dei principi Pignatelli il cui stemma sono le pignate. Conserva molti reperti storici che affascinano molto.

Un vigile urbano, l'unico del paese, ci ha guidato all'interno del castello: ci ha mostrato una pietra su cui erano segnate le tasse che i sudditi dovevano pagare per il passaggio di un fiumicello, la Lorda.

Nel salone, dove oggi si celebrano i matrimoni civili, dal soffitto di legno dipinto, c'è un grande camino nel quale è celato un passaggio segreto. Abbiamo visto i troni e le camere del principe, quella della principessa sembrava una stanza di bambola, un'altra era pavimentata con mattonelle con il disegno dello stemma, in altre sono conservati documenti e libri antichi, vasellame e anche i piatti di Napoleone.

Siamo poi saliti su una torre del castello da dove si vede un panorama da far brillare gli occhi!

Museo contadino

Nel museo contadino, il vigile ci ha mostrato come si cucinava con pentole di rame e mestoli di ferro e gli oggetti che un tempo usavano i contadini. Una curiosità è il "cippone", un'usanza molto arcaica. Si tratta di un ramo infiocchettato che un giovane pretendente appoggiava di notte alla porta della sua amata. Il padre, l'indomani, scoprendo il bastone diceva: "Eu per deu, chi ha ngippunato la figlia mea?", il giovane rispondeva: "Songo statu eu". Allora, se il padre era favorevole alle nozze, diceva: "Sangu meu fa co teo".

Capracotta

Chiamato "terrazza degli Appennini" poiché nelle belle giornate si vede anche l'Adriatico, Capracotta è un piccolo paese di montagna, molto grazioso un po' come quello di "Haidi". Qui siamo stati ospiti dell'omonimo hotel. Nel pomeriggio abbiamo fatto una passeggiata acquistando dei souvenirs per i nostri genitori dopo aver fatto delle escursioni.

Oasi di San Luca

Un ex preside ci ha portati a Prato Gentile dove, d'inverno, si pratica lo sci di fondo e poi, a gruppi, in un luogo bellissimo, l'Oasi di San Luca, dove potevamo ascoltare il canto degli uccelli e scoprire l'equilibrio della natura osservando dall'alto una faggeta: era davvero stupenda, sembrava un tappeto verde!

Discoteca

Dopo cena, in discoteca ci siamo divertiti tanto e abbiamo ballato fino alle 11.30 e poi siamo andati dormire, ma già alle 7,00 le nostre sveglie hanno suonato a tutto volume.

MAB

Colazione e via verso Rocca di Mezzo con tappa al MAB (**man and biosphere** - uomo e biosfera) un modo più moderno di intendere la tutela degli ambienti con l'aiuto dell'uomo.

Tre nuove guide ci hanno insegnato a riconoscere l'abete bianco da quello rosso, ci hanno mostrato degli animali in semi-libertà mai visti da vicino come i cervi, i cinghiali, i caprioli, i daini, le tartarughe di terra, uccelli come le poiane, ma ne abbiamo osservati altri nell'annesso museo, vittime dei bracconieri e imbalsamati dopo il ritrovamento nei boschi.

Rameria

Prima di lasciare il Molise siamo andati a visitare una rameria dove ci hanno spiegato i vari passaggi della lavorazione del rame e della loro sperimentazione di nuovi prodotti, come le mattonelle di ceramica rivestite di una lastra di rame. Pare che gli architetti ne siano entusiasti, è una produzione innovativa e tra qualche anno sarà molto diffusa. Anche qui abbiamo potuto comprare dei ricordini.

Ringraziamenti

Questo viaggio ci ha aiutato a conoscerci meglio anche con i ragazzi delle altre classi e a scoprire in loro il senso dell'amicizia. Ringraziamo le professoresse e i genitori che ci hanno dato questa opportunità e concludendo, quello che conta di più per tutti noi, è che ci siamo divertiti imparando qualcosa di nuovo.

Collage di impressioni degli alunni delle classi prime B, E, L.

L' ESTATE STA ARRIVANDO...

Per qualcuno l'estate è un banco di prova, e per molti diventa un'ossessione per diverse motivazioni.

La prova costume si avvicina, tutti vorrebbero esibire un corpo snello, ben proporzionato e tonico. Questo non è il solo problema, per molti è anche importante dal primo giorno, che si mette piede sulla spiaggia, mostrare una dorata abbronzatura... se avrete la pazienza di continuare la lettura potrete avvalervi di alcuni suggerimenti che vi

daranno le sicurezze che cercate.

Per mantenere la propria linea bisogna diminuire i cosiddetti "fuori-pasto", fare molto moto e la soluzione migliore sarebbe iscriversi in palestra. Per quanto riguarda l'abbronzatura bisogna mangiare tutti i cibi di colore arancione ad esempio le carote, arance, peperoni, zucca e tutto quello che contiene carotene che è utile per l'abbronzatura, e bisogna abbandonare l'idea di abbronzarsi dal primo giorno per-

chè il sole va preso gradatamente.

Il consiglio migliore per tutti è di accettarsi per quello che si è, nonostante qualche piccola imperfezione, e quindi volersi bene. Per risultare gradevole agli altri, poi, è soprattutto importante essere comprensivi, mostrarsi sorridenti e disponibili e l'abbronzatura ed il costume possono andare a farsi...una vacanza!

Giuliana Paglierucci 1L

Scarica e stampa la tua copia a colori dal nostro sito:

www.salvemini.sansebastianoalvesuvio.scuolaeservizi.it

LA "DIETA" ESTIVA

Arriva l'estate ... il tempo dell'energia e dell'allegria, si scatena la voglia di vivere e ciò che in primavera era una promessa adesso è una realtà...

Molti considerano l'estate il periodo migliore per rilassarsi e godere a pieno di tutto e anche dei beni alimentari, concedendosi delle grandi scorpacciate ma non è così. Bisogna seguire una "dieta" anche estiva, che è più semplice perché in inverno siamo quasi sempre in casa e ci prende la voglia di rispondere al tipico "mangiami" che proviene dal cibo nel frigo!!! Invece in estate siamo sempre fra mare, sabbia e piscina...e lontani quindi dal richiamo del frigo.

Ovunque è un trupidio di colori e profumi!!! È tempo di caricarci di energie e vitamine per il prossimo inverno e per sfruttare tutte le occasioni di una giornata all'aria aperta. Le carote e i peperoni sono cibi indispensabili, ci danno il betacarotene che serve per una corretta abbronzatura senza scottature e "spellature". In estate con l'aumento delle temperature, aumenta la sudorazione e si sprecano energie, così è consigliabile bere molta acqua e mangiare molta frutta che non a caso in questo periodo è ricca di quei sali minerali che si perdono sudando, perchè la natura sa di cosa abbiamo bisogno sotto il sole cocente!!! Nella dieta estiva, strano ma vero, sono indispensabili i gelati, ma quali??? Di certo non quelli che attirano l'attenzione perché goduriosi con tanto cioccolato e nocciole, è meglio accontentarsi dei semplici ma gustosi ghiaccioli oppure scegliere quelli alla frutta.

Amato Laura 2I

Smimmo Martina 2F

Hanno collaborato:

Noemi Maria Giorgiano, Caterina Mazzeo, Raffaele Solaro, Flavia Dello Iacono, Martina Formisano, Rita Decini, Roberta De Stefano, Marica Mondini, Giuliana, Paglierucci, Martina Palomba, Manila Allocca, Miriam Mayahi, Martina Smimmo, Francesco Colosimo, Davide Iacomino, Lorenzo La Greca, Tiziano Turco, Vollero Andrea Vito, Laura Amato, Claudio Napolitano, Tobia Rispoli, Caterina Ciriello, Miriam Lanzetta, e i docenti: Maria Rosaria De Rosa, Maria Spigno e Luca De Simone