



**SAN BENEDETTO**  
CASSINO

# QUELLI DEL SAN BENEDETTO

Via Berlino 2, Cassino

## RIVISTA SCOLASTICA

# STOP WAR IN UKRAINE

### Editoriale

Cari lettori, riprendendo il titolo di un famoso film dell'indimenticabile Massimo Troisi, SCUSATE IL RITARDO!

Gli impegni istituzionali e qualche imprevisto hanno fatto slittare l'uscita del secondo numero della rivista nella seconda metà di giugno, a lezioni terminate, ma con la scuola ancora in piena attività per gli Esami di Stato e le attività di recupero per le classi intermedie. E' stato, questo, un anno scolastico forse più faticoso dei precedenti, che pur ci avevano messo duramente alla prova. Nonostante la pandemia ancora fortemente presente, siamo ritornati a fare lezione in presenza con tutte le restrizioni, i distanziamenti, le quarantene, gli scomodi doppi turni previsti dalla legge; ci siamo ritrovati con la voglia di stare insieme e con la difficoltà oggettiva di poterlo fare. Ma stringendo i denti e spinti da un'irrefrenabile energia, la nostra comunità ha ripreso le attività scolastiche ed extrascolastiche con più vigore di prima, garantendo nuovamente la forte presenza dell'IIS San Benedetto sul territorio. Quindi, sono ricominciati i banchetti per l'indirizzo alberghiero, le sfilate di moda per il Made in Italy, le visite aziendali per il corso Mat, le molteplici attività con finalità ludico-assistenziali per i Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Anche il progetto internazionale Erasmus+ è stato ripreso e portato a termine con grande successo.

Poi un giorno ci siamo trovati ad affrontare una nuova

emergenza, qualcosa che non ci vede protagonisti ma che ci tocca nell'animo e nella nostra coscienza di esseri umani: la guerra in Ucraina. Accoglienza e Solidarietà sono state le parole d'ordine per tutti gli appartenenti al mondo scolastico, locale e nazionale. Anche noi, nei nostri cuori, abbiamo issato il vessillo della pace ed a gran voce abbiamo gridato STOP WAR!

Cari lettori, vi ringraziamo ancora una volta di averci seguito in questi lunghi 10 anni e vi diamo appuntamento al prossimo anno scolastico sperando veramente in un completo ritorno alla normalità. Auguriamo un grande in bocca al lupo ai maturandi e a chi deve recuperare qualche debito estivo. Salutiamo i colleghi che ci lasciano, sia chi meritatamente conclude l'iter lavorativo sia chi per trasferimento si avvicina alla propria dimora.

La Redazione: Gabriella Latempa, Rossana Chirico, Annalisa Valente e Laura Quatrini

Salutiamo e ringraziamo la nostra collega/amica, prof.ssa Laura Quatrini, anima grafica di questa redazione che, con il suo costante e creativo lavoro h24, ha contribuito al salto di qualità della nostra rivista scolastica e che dal prossimo anno scolastico affascinerà con i suoi meravigliosi progetti gli studenti di un altro istituto.

Grazie Laura, ci mancherai!

Gabriella, Rossana ed Annalisa

# Una giornata per l'Europa

Imbastire i fili dei lavori di sartoria, cucendo insieme degli scampoli di stoffa, come se le studentesse e gli studenti dell'indirizzo Industria ed Artigianato per il Made in Italy e dell'Indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, stessero realizzando un collage di storia, cultura, tradizioni popolari e musicali ed eventi del passato ma anche dell'enogastronomia italiana, tipica dei vari territori. Con questo cocktail culturale, nella giornata del 30 maggio scorso, presso l'Auditorium del polo didattico di Cassino ha avuto luogo la Giornata Europea 2022, per riscoprire e valorizzare i principi della civiltà europea, in un periodo di grande tensione emotiva e sociale, a causa del conflitto in Ucraina, ma anche per favorire il mantenimento della memoria storica, soprattutto nella Città martire che, sorgendo ai piedi dell'abbazia di Montecassino, ha conosciuto drammi e devastazioni durante il secondo conflitto mondiale. A sposare in pieno l'iniziativa organizzata da un nutrito staff di docenti, coordinati dalle professoressse Giovanna Russo e Raffaella Del Vecchio. Presenti rappresentanti di rilievo delle istituzioni civili: il sindaco di Cassino, Enzo Salera, l'assessore del comune di Cassino Barbara Alifuoco, il Presidente della Provincia di Frosinone, Antonio Pompeo, intervenuto in videomessaggio, la Presidente della I Commissione Affari Costituzionali e statutarie della Regione Lazio, Sara Battisti, il Vicario Dirigente Ufficio ATP di Frosinone, Antonio Monteforte, il Rettore Università degli Studi di Cassino, Marco Dell'isola, il Presidente dei Difensori civici regionali italiani e delle province autonome, Marino Fardelli.

All'inizio della cerimonia la Dirigente dell'Istituto, Maria Venuti, dopo l'esecuzione, da parte del Coro ASDOE (Associazione dei Docenti Europei) dell'Inno nazionale italiano e dell'Inno europeo, ha sottolineato le prerogative dell'IIS San Benedetto nel preparare i giovani al mondo del lavoro. Non si è pensato solo alle prospettive lavorative ma si è fatto riferimento alle dinamiche e potenzialità del territorio locale. A seguire ci sono stati altri interventi di rilievo di esperti del settore o da rappresentanti del Parlamento europeo: tra i più incisivi il video collegamento con l'Ambasciatrice per il Futuro dell'Europa Chiara Alicandro, che ha illustrato ai presenti le nuove proposte energetiche nell'ottica delle prospettive lavorative per i giovani e per il futuro dell'Europa, intesa come comune di popoli e di culture legate alla figura ed al ruolo di San Benedetto e all'Abbazia di Montecassino, come dimostrato durante la manifestazione dal contributo dato dalla Fondazione San Benedetto. Durante la mattinata, allietata dalla band d'istituto e dalla sfilata di moda in abiti medievali, le studentesse Valentina Adriano, Melissa Salera, Federica Calao e Mara Pacitti hanno rivolto ai presenti domande sulle prospettive di pace, del lavoro e delle dotazioni energetiche per il futuro.

Prof. Giovanni Mancini



## ERASMUS CASSINO

“La presenza dei docenti e degli studenti francesi e slovacchi suscita grande emozione ed ha una doppia importanza:

Sottolinea la valenza educatrice e socializzante del progetto Erasmus + che permette un proficuo scambio culturale nell'ottica dell'integrazione tra paesi comunitari;

ed è il segnale che l'atroce pandemia che ci ha travolto in questi ultimi due anni stia ormai volgendo al termine.

Vederci qui tutti insieme è un messaggio di speranza, di ritorno alla nostra vita di sempre anche se, purtroppo una nuova atrocità si è abbattuta sul nostro continente, ma il mondo culturale e dell'istruzione condanna, compatta, qualsiasi conflitto bellico.

Anche la nostra voce si unisce al mondo intero e il NO alle azioni militari che qui pronunciamo, assume un valore assoluto e condiviso perché parte dalla città di Cassino, Terra di San Benedetto patrono d'Europa ed assertore della pace, Città Martire Medaglia d'Oro al valore civile”. Con queste parole la Dirigente Scolastica dell'IIS SAN BENEDETTO di Cassino, Dott.ssa Maria Venuti, ha dato il benvenuto a docenti e studenti stranieri in occasione del secondo incontro del progetto Erasmus+ KEYS TO SUCCESS che si è svolto dal 3 al 10 aprile. Durante la settimana gli ospiti francesi, sotto la guida del prof. Julien Wendling, provenienti dall'istituto alberghiero Lycée professionnel Etienne Oehmichen di Châlons-en-Champagne e gli ospiti slovacchi dell'istituto SOS Jána Bocatia di Košice, sotto la guida della prof.ssa Martina Pallayová, sono stati impegnati in un fitto programma di attività, organizzato dal team italiano composto dai professori Luigi Mar-

rocco, Gabriella Latempa, Claudio Delli Colli e Marilena Di Lanna.



rocco, Gabriella Latempa, Claudio Delli Colli e Marilena Di Lanna.

Il gruppo ha potuto ammirare non solo le bellezze del nostro territorio attraverso una visita guidata all'abbazia di Montecassino e al sito archeologico della città martire ma anche le meraviglie storico-artistiche della capitale, le stupefacenti vestigia archeologiche di Pompei, la sorprendente città di Napoli con il suo affascinante lungomare, la preziosa Gaeta con il suo tipico borgo.

Non sono mancati momenti di approfondimento professionale come un'interessantissima lezione sul processo di produzione della birra, tenuto dal mastro birraio al Birrificio Montecassino e l'attività di confronto e ricerca su ricette tipiche dei tre paesi che i ragazzi, divisi in gruppi misti nella sede di Via Rapido, hanno effettuato e successivamente sottoposto ad una votazione della giuria composta dai docenti. Oppure incontri istituzionali con il Sindaco di Cassino, Dott. Enzo Salera, e l'assessore alla Cultura, prof.ssa Maria Concetta Tamburrini, che



si sono detti emozionati nel vedere la Sala Restagno di nuovo riempita di studenti, dopo tanto tempo.

La ripresa di questi progetti internazionali ha ripristinato e rafforzato quel senso di appartenenza europeo che era scivolato in secondo piano, a causa del blocco di tutte le attività extrascolastiche dovuto alla pandemia ma questi sentimenti sono stati offuscati dal pensiero della guerra in atto nell'est europeo che ha portato ad una compatta azione di solidarietà dell'istituto ospitante verso il popolo in fuga, manifestato tra l'altro, dalla scelta dei colori identificativi del meeting (giallo e blu) o dai titoli dei gruppi di lavoro (LOVE - PEACE - FREEDOM) o dai brani suonati dalla band d'istituto (uno su tutti: IMAGINE)

Molto apprezzate sono state le manifestazioni iniziale e finale del progetto; la prima svolta nella sede centrale di via Berlino ha visto la presentazione di due sfilate di moda, una di suggestiva ambientazione medievale con tanto di tamburi e l'altra di frizzante modernità per un gustoso aperitivo, i cui abiti sono stati ideati, creati e portati in passerella dalle ragazze dell'indirizzo di Moda Made in Italy, una presentazione di marionette sul tema della dipendenza digitale a cura delle ragazze dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, una dimostrazione di casa domotica e di stampante 3D per i ragazzi di Manutenzione ed Assistenza Tecnica, tutti coadiuvati dai loro insegnanti di indirizzo.



La seconda ha visto, nella sede di Via Casilina, l'ultimo dei tre pranzi dedicati alla cucina italiana, attraverso il trionfo dei prodotti locali sapientemente proposti da studenti e docenti dell'indirizzo dei Servizi per l'Enogastronomia, e presentati in tavola da quelli dell'indirizzo dei Servizi per l'Ospitalità Alberghiera – settore Sala e Vendita. I partecipanti sono stati sempre accolti in ogni sede dai ragazzi dell'indirizzo dei Servizi per l'Ospitalità Alberghiera – settore Accoglienza. La band di istituto ha animato entrambe le giornate sulle note delle più belle canzoni evergreen nazionali ed internazionali che hanno contribuito a rendere piacevoli e aggreganti i momenti che il gruppo ha trascorso insieme.

Il progetto Erasmus+ KEYS TO SUCCESS, dopo un primo appuntamento che si è svolto in Slovacchia nella cittadina di Košice nel dicembre 2019 e questo secondo di Cassino, si è concluso la prima settimana di maggio a Châlons-en-Champagne, dove i ragazzi coinvolti hanno acquisito maggiori competenze per aprire le porte del loro futuro successo professionale.

La Redazione



## CONDIVIDERE PER CRESCERE INSIEME



Per dare il benvenuto agli studenti del progetto Erasmus, la nostra classe ha svolto numerose attività di laboratorio. Per prima cosa abbiamo realizzato un cartellone in inglese applicando la tecnica del 3D per renderlo accattivante, simpatico e colorato. Poi, per lasciare agli studenti un ricordo, ci siamo attivate per la creazione di sessanta segnalibri a forma di quadrifoglio utilizzando diversi materiali: colla a caldo, forbici, tessuto panolenci. Una volta stabilite le dimensioni, abbiamo disegnato la sagoma del quadrifoglio sul tessuto per poi ritagliarla. I quadrifogli avevano diverse dimensioni, come base abbiamo utilizzato il più grande di spessore sul quale abbiamo applicato un quadrifoglio più piccolo, dalla tonalità più chiara con al centro una coccinella. Lungo lo stelo del quadrifoglio, abbiamo incollato un nastrino di raso verde, infine abbiamo confezionato il tutto con bustine di plastica trasparente poggiate su cartoncini ondulati di vario colore per esaltare il lavoro. Le bustine sono state chiuse con un fiocchetto ed è stato applicato il logo del nostro Istituto. Nella fase iniziale del progetto, abbiamo incontrato alcune difficoltà che sono state risolte grazie allo spirito di collaborazione e all'entusiasmo per la programmazione dell'evento. Non sono mancati momenti di tensione, di grande impegno ma maggiori sono state le occasioni piacevoli e divertenti. Lavorare insieme è stata un'esperienza coinvolgente ed appassionante perché, con la nostra creazione, abbiamo potuto donare un oggetto realizzato con inventiva e originalità. Inoltre, abbiamo appreso nuove metodologie e tecniche di lavoro, provando la gioia della collaborazione, la responsabilità nella divisione dei ruoli nel portare a termine il nostro progetto. Un segnalibro, in fondo, è qualcosa che ci accompagna durante la lettura di un libro e rievoca il ricordo di chi ce lo ha donato.

Sofia Spiridigliozzi, Ambra Starnino e Mara Pacitti III L SSS



## LE ALUNNE DELL'INDIRIZZO MODA MADE IN ITALY PREPARANO I GAGLIARDETTI DA REGALARE AI PATNERS FRANCESI E SLOVACCHI



## RESTIAMO CONNESSI MA ALLA REALTA'

Uno spettacolo organizzato dall'insegnante di Metodologia sulla tematica della dipendenza degli adolescenti dai dispositivi digitali, che ha coinvolto le classi III e IV L dell'indirizzo Servizi Socio-sanitari, è stato realizzato in occasione dell'arrivo degli studenti del progetto Erasmus, allo scopo di trasmettere un messaggio relativo alle insidie, ai pericoli della tecnologia. Ci siamo impegnate molto per la perfetta riuscita dell'evento, non solo per l'allestimento del teatrino dei burattini ma soprattutto per imparare i ruoli da interpretare in lingua francese e inglese. Gli studenti stranieri hanno apprezzato lo spettacolo, in particolare, io interpretavo il professore che consigliava alla madre di un alunno, Giacomo, dipendente dagli strumenti digitali, di contattare lo sportello CIC per aiutarlo a liberarsi da tale dipendenza e a riconnettersi con la realtà. La partecipazione allo spettacolo mi ha fatto superare la timidezza, mi ha gratificato vedendo soprattutto come i ragazzi hanno gradito e apprezzato il lavoro svolto. Spero che si ripetano altre occasioni ed eventi simili in grado di migliorare l'autostima, far superare ansie, oltre che garantire opportunità di confronto, di arricchimento culturale e personale.

Mara Pacitti III L SSS



# ERASMUS FRANCIA

Andare in Francia è stata una bellissima esperienza ed un'opportunità non da tutti giorni e che 12 di noi hanno avuto grazie al programma europeo Erasmus. Siamo partiti il primo maggio dal nostro istituto con il pullman che ci ha portato all'aeroporto di Roma Fiumicino, e dopo aver fatto il check-in con i vari controlli, abbiamo preso l'aereo diretti a Parigi aeroporto Orly ed infine con due minivan siamo arrivati a Chalons en Champagne. Siamo stati lì per una settimana ed abbiamo soggiornato presso le famiglie ospitanti che si sono messe a nostra completa disposizione. Durante la nostra permanenza durata fino all'otto maggio siamo stati impegnati in tante attività sia a scuola che nei dintorni: abbiamo visitato monumenti importanti come la Torre Eiffel di Parigi, la Cattedrale di Reims, le Cantine di Pommery. Quando siamo rimasti a scuola, abbiamo praticato delle attività molte belle ed interessanti: esperimenti nel laboratorio di scienze, preparazione di bignè nelle cucine, creazione di opere artistiche con frutta ed ortaggi nel ristorante e giochi di gruppo nel cortile della scuola. La scuola Oemichien è molto grande ed ha diversi indirizzi oltre all'alberghiero. Gli spazi sono ben distribuiti, le aule attrezzate, la palestra anche con una parete per simulare l'arrampicata, laboratori super accessoriati e cucine funzionali. Nella palazzina, sede dell'alberghiero, ci sono anche un piccolo hotel ed un ristorante aperti al pubblico. Di solito il pomeriggio avevamo anche del tempo libero con i nostri compagni e i nostri partners per conoscere meglio la città oppure semplicemente per passare del tempo divertendoci o anche per fare shopping. Sabato, cioè il penultimo giorno, ognuno di noi lo ha trascorso con la propria famiglia ospitante, ed il giorno dopo ci siamo ritrovati vicino la scuola per salutare tutti e andare in aeroporto per tornare in Italia. Di quest'esperienza ne faremo sicuramente un bel ricordo di ogni minima particolarità, abbiamo conosciuto persone molto simpatiche e con un cuore d'oro che porteremo sempre dentro di noi.

Gioia Tomeo III A ALB



## ERASMUS: LE CHIAVI DEL SUCCESSO PER UNA CRESCITA PERSONALE



Non saprei ben spiegare cosa mi ha lasciato questa esperienza poiché le emozioni sono state così tante e così intense che è difficile descriverle al meglio. Il progetto Erasmus è stato senza ombra di dubbio un successo, come suggerisce il nome "keys to success", l'obiettivo è stato raggiunto pienamente, i rapporti e le relazioni che si sono creati durante le 3 settimane nei paesi coinvolti (Slovacchia, Italia e Francia) sono stati rapporti sinceri, la differenza ci ha uniti tutti sotto sentimenti autentici, sono nati amori, amicizie, fratellanze, non senza difficoltà. Personalmente è stata un'esperienza che ha allargato, oltre che al mio bagaglio culturale, i miei orizzonti, quello che mi è rimasto è la voglia di viaggiare, conoscere nuovi luoghi e fare nuove conoscenze. I



momenti meravigliosi passati assieme rimarranno indelebili nei nostri cuori, tutto anche grazie ai nostri accompagnatori, i proff. Gabriella Latempa, Luigi Marrocco e Massimo Cataldi, che in questa esperienza hanno preso il posto della figura genitoriale, un porto sicuro in un paese straniero, grazie a loro abbiamo saputo coniugare divertimento, sapere e professionalità. Si è creata come una grande famiglia, anche grazie ai professori degli altri paesi che ci hanno accolto e fatti sentire come se fossimo a casa, mai fuori luogo, sempre gentili, inclusivi e smart. Consiglio vivamente ai compagni che verranno dopo di me di aderire a

questi progetti, inaspettati e profondi, che lasciano un'impronta nella scuola e dentro di noi!

Roman Pacitto IV C Alb

# “CHEF PATISSIER”

## 3^ EDIZIONE DEL CONCORSO DIGITALE

### PASQUA 2022: SERENA, SOLIDALE, SOSTENIBILE

Si è conclusa la 3^ edizione del concorso digitale “Chef pâtissier”, dedicato agli studenti del biennio dell’Alberghiero chiamati ad elaborare DOLCI PASQUALI esaltandone gli ingredienti, il procedimento e soprattutto esprimendo la creatività e la fantasia nella decorazione.

Un piccolo gesto per una Pasqua serena e solidale.

A Pasqua, si dà al cibo un valore particolare, un valore simbolico di rinascita, tema principale legato a questa ricorrenza carica di significati e sacralità.

Gli studenti nel laboratorio di pasticceria hanno preparato la classica colomba, la tradizionale pigna e altri simboli pasquali come le uova e il pulcino di cioccolato.

Le creazioni hanno fatto rivivere l’atmosfera della Pasqua, dei colori della natura che in primavera rifiorisce. E’ stato sicuramente un modo nuovo, creativo, sostenibile e solidale per vivere questa esperienza e per aiutare chi, in questi momenti, ha bisogno anche di noi.

Un piccolo gesto può fare una grande differenza

### #INSIEMESI PUÒ!

Un dolce augurio per una Pasqua solidale

Moltissimi gli alunni delle classi prime e seconde che hanno partecipato con grande gioia! L’entusiasmo degli alunni nel realizzare i dolci è stato particolarmente avvertito perché le loro creazioni di piccoli Chef pâtissier sarebbero state donate alla Caritas della parrocchia di Sant’Antonio di Padova a Cassino. Infatti, l’ultimo giorno di scuola, prima delle vacanze pasquali, i docenti e gli studenti, dopo un’attenta preparazione nel confezionare i dolci, li hanno consegnati a Don Benedetto per il sostegno e la solidarietà alla parte della comunità più bisognosa.

Il concorso ha coniugato bene il “saper fare” e la “gioia di donare”.

Le finalità sono state: condivisione e solidarietà legate alla valorizzazione delle tradizioni e alla sostenibilità alimentare. Le referenti, le docenti Annalisa Valente, Francesca Mattiai e i professori di enogastronomia e pasticceria (Serena Caputo, Pasqualina Cavaliere, Luigi Capitano) sono soddisfatti dell’ottimo lavoro svolto, degli obiettivi prefissati e raggiunti.

### PROCLAMATI I VINCITORI

Il Premio “originalità” è stato assegnato rispettivamente alle classi 1B e 1D.

Il Premio “creatività” è stato assegnato rispettivamente alla classe 1C.

Il Premio “fantasia” è stato assegnato rispettivamente alle classi 1A e 2(A-B).



COMPLIMENTI A TUTTI PER L’OBIETTIVO RAGGIUNTO!

## Da San Benedetto...verso le stelle

Dopo due anni di interruzione, quest'anno la Fiera del Santo Patrono che si svolge in occasione delle festività benedettine, ha coinvolto, come sempre le scuole del territorio in un progetto ambizioso. Il tema conduttore è stato "Da San Benedetto...verso le stelle": un percorso attraverso invenzioni, scoperte e innovazioni nate nei monasteri. Tutto ciò racchiuso in un video di tre minuti realizzato

l'introduzione della coltura del



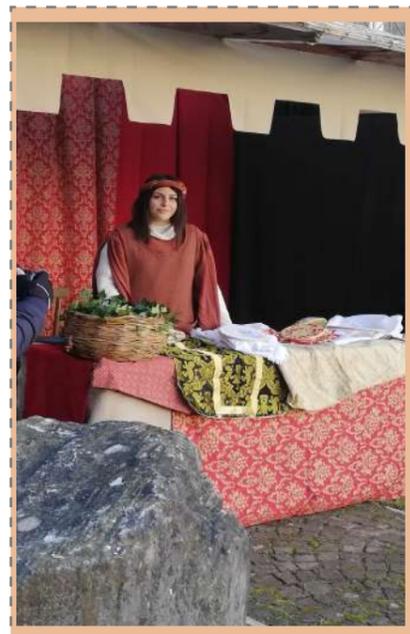
iniziata intorno all'anno mille, durante il dominio dei Saraceni, che introdussero in Sicilia i primi laboratori di tessitura e ricamo. Dal Medioevo, nei monasteri, le monache erano maestre di ricamo, cucito e tessitura: la loro preziosa arte era un elemento importante dell'educazione di una novizia o un'educanda fino a tutto l'Ottocento. Esse venivano infatti impiegate nella produzione di corredi e di paramenti sacri.

Per i tessuti più preziosi si utilizzavano anche fili in oro ed argento, ricavati da fili di seta attorno ai quali venivano avvolte le lamine metalliche.

Nel Medioevo gli aghi utilizzati erano di legno o di osso ma venivano utilizzati anche gli aculei di porcospino. I ricami erano eseguiti sia su seta con base in lino o su tessuti più pesanti come il lino e il cotone.

I ricamatori più famosi lavoravano per le principali corti d'Italia e d'Europa ed erano solitamente uomini, ma alle donne, soprattutto monache, era sempre affidato il ricamo coi fili d'oro e d'argento per arricchire non solo vesti di dame o abiti liturgici degli alti prelati, ma anche gonfaloni e stendardi.

I N e IV N Made in Italy



baco si debba a due monaci missionari che si erano spinti fino in Cina, e che al loro ritorno nel 551 d.C., si presentarono all'imperatore Giustiniano, portando con sé le uova del baco da seta nascoste nel cavo dei loro bastoni di bambù. I monaci avevano imparato ad allevarli e sapevano come fare per ricavarne la seta.

La laboriosa lavorazione della seta comportava un costo elevato che poteva essere sostenuto solo da pochi: nobili e clero erano gli unici che potevano permettersi tale prezioso tessuto. Esso veniva utilizzato per confezionare abiti di dame e cavalieri e paramenti sacri, ma era anche utilizzato in fili per ricamare gli stessi.

Il ricamo è un'arte antichissima che rappresentava il modo più semplice per personalizzare e abbellire capi di abbigliamento indossati da figure di spicco sia politiche che religiose, aumentandone così prestigio e dignità. Il termine ricamo deriva dall'arabo RAQAM (disegno, segno) e si intende la rifinitura di capi mediante lavori ad ago utilizzando filati di seta, cotone, lino, lana e anche perle e pietre preziose. In Italia quest'arte è

da ogni scuola. La manifestazione finale si è svolta il 14 marzo, al teatro Manzoni, dove è stato proiettato il video con tutti i lavori delle scuole partecipanti. Ospite d'onore della mattinata è stato Valerio Rossi Albertini, fisico del CNR, commentatore scientifico RAI. Il tema svolto dal corso Made in Italy è stato "L'origine della seta e il ricamo in seta nel Medioevo". Abbiamo raccontato come l'origine dell'allevamento del baco per produrre la pregiata seta si perda nella leggenda, si narra, infatti, che

## Dalla terra...alla tavola...al bicchiere

I monaci benedettini hanno realizzato importanti invenzioni in campo enogastronomico utilizzando gli ingredienti e i prodotti del territorio.

Nel chiuso dei loro silenziosi chiostrini, seguendo la Regola dell'Ora et labora, i monaci impiegavano il loro tempo a perfezionare le tecniche di lavorazione, di preparazione e di conservazione dei prodotti che la natura metteva loro a disposizione. Le molteplici innovazioni in campo alimentare sono quasi tutte frutto dello spirito di osservazione e dell'inventiva dei monaci di tutta Europa.

Il vino era la bevanda cristiana per eccellenza, necessaria alla liturgia, ma anche all'ospitalità e parte della dieta dei monaci. Essi erano autorizzati da San Benedetto a berne in quantità moderata; quindi piantarono la vite in ogni luogo, migliorando i metodi di coltivazione, adottando la tecnica dei filari e creando vini di prim'ordine. In un'abbazia nel Nord della Francia, intorno al 1670, l'abate Pierre Perignon scoprì per caso la ri-fermentazione del vino in bottiglia inventando lo champagne che da lui ha preso il nome.

Nelle cantine dei monaci, nel corso dei secoli, sono stati prodotti distillati come la vodka, il cognac, il whisky, che una leggenda attribuisce addirittura a San Patrizio, e ancora grappa, rum e scotch.

Un'altra bevanda legata in modo indissolubile ai monaci benedettini è la birra, la cui produzione nel Medioevo era riservata ai monasteri dove si otteneva un'eccellente "cervogia".

I monaci erano esperti nell'arte della birrificazione, studiarono ed elaborarono numerosi metodi per migliorare sempre più la qualità e cominciarono in questo periodo ad aromatizzare la birra con il luppolo.

Nei monasteri sono state perfezionate anche le tecniche casearie, peraltro antichissime, realizzando formaggi freschi e, in seguito stagionati, fra cui il Parmigiano.

Sappiamo anche che ogni monastero ebbe i suoi dolci tipici che erano moltissimi ed elaborati e, soprattutto i monasteri femminili affinarono, utilizzando gli ingredienti che il territorio offriva, l'arte pasticceria che è alla base della pasticceria moderna.

Le innovazioni non si fermano al campo strettamente gastronomico, ma si estendono anche al modo di stare a tavola. Lo stesso San Benedetto ha dedicato nella sua Regola alcuni capitoli al momento dei pasti; in essi il Santo impartisce delle raccomandazioni sul comportamento da tenersi, prescrive il lavaggio delle mani prima di sedere a tavola, introduce l'uso del tovagliolo e delle posate, sottolinea l'importanza del cibo e impone che il pasto, che deve svolgersi in perfetto silenzio, sia accompagnato dalla lettura di testi sacri effettuata, a turno, da uno dei monaci. Inoltre, nello spirito di moderazione che contraddistingue la Regola, stabilisce la misura del pane e del vino, adeguandola alle condizioni fisiche e al tipo di attività svolte dai monaci.

Troviamo estremamente attuale l'insegnamento benedettino improntato su equilibrio, moderazione, sobrietà e sul consumo sostenibile e mirato per evitare ogni spreco.

Classe V A Alb



# ALIMENTAZIONE MEDIEVALE



## Il cibo nel Medioevo

I cibi consumati dalla maggior parte della popolazione erano i cereali sotto forma di pane, polenta e di farinate di avena. Vi erano anche le verdure, un'aggiunta importante alla dieta basata prevalentemente sui cereali.

La carne era invece più costosa, perciò presente sulle tavole dei nobili o dei ricchi. Di uso comune erano il pollo e il maiale, mentre il manzo, che richiedeva una quantità di terreno di allevamento più vasto, era meno comune. Per le varietà di pesce, venivano utilizzati pesci di acqua dolce e salata mentre per i pesci del Nord si utilizzavano merluzzo e aringhe.

I metodi di conservazione più comuni prevedevano l'utilizzo dell'agresto, un composto ottenuto dal mosto di uva acerba unito ad aceto e spezie. Questi trattamenti, uniti allo zucchero di canna e al miele, davano al cibo un sapore agrodolce. Anche le mandorle erano molto comuni e usate come addensanti nelle minestre, nella salse e negli stufati.

La società medievale era suddivisa in classi sociali ben distinte: nobiltà, clero e gente comune. Questa distinzione era portata avanti con la violenza ed anche il cibo era un segno di differenziazione. I nobili dovevano mangiare selvaggina fresca, aromatizzata con spezie e mantenere un certo decoro a tavola. Gli uomini di fatica, dovevano accontentarsi di grossi pezzi di pane d'orzo, carne di maiale salata e di legumi.



## La dietetica

Ad ogni cibo veniva attribuita una proprietà benefica. Tutti i tipi di alimenti venivano classificati in scale che andavano dal caldo al freddo, dall'umido al secco seguendo la teoria dei 4 umori corporali. Gli studiosi medievali consideravano la digestione un processo simile alla cottura. Affinché un cibo fosse adeguatamente cotto e i principi nutritivi assorbiti era importante che lo stomaco venisse riempito in maniera corretta. I cibi facilmente digeribili dovevano essere consumati per prima, seguiti da pasti molto più pesanti. Se non si fosse seguita questa sequenza si credeva che i cibi pesanti sarebbero sprofondata all'interno dello stomaco, causando una lenta digestione e portando alla putrefazione del corpo. Era, anche, di uso molto comune non mischiare alimenti con proprietà diverse.

Prima del pasto, lo stomaco andava aperto con degli aperitivi che consistevano in confetti di spezie, zucchero e miele accompagnati con del vino addolcito con il latte. Lo stomaco, poi, doveva esser chiuso a fine pasto con dei digestivi che consistevano in confetti di zucchero e miele accompagnati con l'ippocrasso (vino speziato) e del formaggio. Il pasto ideale doveva aprirsi con la frutta, facilmente digeribile, come le mele; seguivano le verdure come la lattuga, la portulaca e il cavolo; le carni leggere come quelle di pollo e capretto poi le minestre e i brodi. Infine, vi erano i piatti pesanti, come la carne di maiale e di manzo, accompagnati da pere e castagne. Gli alimenti, di preferenza, dovevano essere tagliati in piccoli pezzi, tritati e macinati per ottenere una migliore fusione tra gli ingredienti.



## I pasti



Nel medioevo si facevano due pasti: il pranzo, più abbondante e la cena, molto più leggera. Abbastanza comuni erano i piccoli spuntini fra i pasti, in base alla classe sociale, poiché chi non doveva svolgere lavori manuali, spesso ne faceva a meno, mentre chi svolgeva lavori faticosi aveva il permesso, dal proprio datore di lavoro, di sgranocchiare durante le pause.

La colazione veniva consumata dalle donne, dai bambini e dagli anziani, dagli ammalati e dai lavoratori. Dal momento in cui la Chiesa cominciò a predicare contro i peccati di gola, molti uomini iniziarono a vergognarsi di tale pratica.

Abbondanti banchetti serali e cene consumate a tarda notte, associati all'impiego di sostanze alcoliche, erano considerati immorali.

Nel medioevo, il pasto era un'attività di condivisione, tutti i membri della casa, compresi i servitori, dovevano idealmente consumare il pasto insieme.

Prima e tra i pasti era usuale usare dei catini di acqua con dei panni di lino per lavarsi le mani.

I cibi venivano serviti su piatti o su grosse pentole. I commensali prendevano la loro parte e la ponevano su grosse fette di pane raffermo e su tavolette di legno, aiutandosi con un cucchiaio o mangiando a mani nude. Nelle case delle classi sociali inferiori, invece, il cibo veniva posto direttamente sulla tavola e consumato.

A tavola si usavano i coltelli, ma la maggior parte delle persone, portava il proprio coltello personale. Durante il pasto, poteva essere riservato un coltello solo ad una persona di alto ceto sociale.

## La preparazione dei cibi

Tutti i tipi di cibo e di cotture prevedevano l'uso del fuoco. Si usavano anche forni, ma costruirli implicava un elevato costo, quindi si potevano trovare solo nelle case dei ceti sociali più ricchi e nelle botteghe del fornaio.

Spesso nelle comunità medievali avevano un forno

da utilizzare in forma pubblica, adoperato per produrre il pane per la condivisione.

La maggior parte delle cotture avveniva in pentoloni, poiché era il metodo più efficace per utilizzare il fuoco e non sprecare i liquidi. Le zuppe e le minestre erano i cibi più comuni. Per la cottura del pesce, della carne e delle uova, si aggiungeva la frutta. Tutto il cibo doveva essere miscelato a seconda della propria natura, mettendo nell'ordine giusto gli ingredienti, le salse e le spezie. Il manzo, considerato un cibo secco e umido andava bollito. Mentre, il maiale considerato un cibo caldo e umido, andava per lo più arrostito.

## L'ambiente cucina

Esistevano già molti utensili da cucina molto simili a quelli in uso oggi, come padelle, pentole, piastre e griglie anche se spesso erano troppo costosi affinché i più poveri potessero permetterseli.

Il cuoco si serviva di un assortimento di coltelli, di cucchiari, di mestoli e di grattugie.

Nelle case agiate, tra gli utensili più comuni c'erano il mortaio e il setaccio poiché molte ricette medievali richiedevano che il cibo fosse tritato finemente, macinato o spezzettato prima e dopo la cottura.

Il cibo finemente tritato era anche collegato alla ricchezza della persona, ad esempio la farina finemente setacciata era costosa e per questo riservata solamente ai ricchi. Mentre, il pane della gente comune era solitamente nero, fatto con farina grezza.

Classe III B ALB



# 25 marzo, il Dantedì

Il 25 marzo è la giornata nazionale dedicata al sommo poeta Dante Alighieri. L'idea del Dantedì nasce da un editoriale del giornalista e scrittore Paolo Di Stefano sul Corriere della Sera. Il Consiglio dei Ministri ha approvato questa proposta il 17 gennaio 2020. Unanimemente si è concordato di collocare il Dantedì il 25 marzo, proprio perché si crede che Dante abbia iniziato a scrivere la Divina Commedia in questa data del 1300. Il nostro Istituto, IIS San Benedetto, ha celebrato questa terza ricorrenza con alcune lezioni in classe dedicate ad approfondire la produzione letteraria di Dante Alighieri e con la realizzazione di cartelloni esposti nell'atrio della scuola. A partecipare a questo progetto sono state le classi 5N, 4N e 3G.

La classe 5N ha realizzato un cartellone che catapultava Dante nel 2022 e, per esprimere al meglio la loro idea, le alunne hanno creato il profilo Instagram del poeta. Il fine è stato di avvicinare "idealmente" il più possibile il mondo giovanile a quello della letteratura italiana, mettendo al pari le due epoche attraverso l'uso dei social. Oltre al primo cartellone, la classe 5N ne ha allestito un altro con una cornice rossa e al centro stampato l'ultimo verso della terzina con cui si conclude la Divina Commedia l'amor che move il sole e l'altre stelle, una sorta di buon auspicio per le ragazze che con l'esame di maturità concluderanno il loro percorso scolastico.

La classe 4N invece ha realizzato un cartellone 3D con l'utilizzo di tessuto rosso, colore tipico del copricapo

del poeta, e ha riprodotto il volto di Dante con accanto l'augurio di trascorrere un Buon Dantedì, vale a dire una giornata accompagnata dalle opere preziosissime del nostro Sommo Poeta. A questo cartellone ne ha affiancato un altro con riportata la prima strofa del Purgatorio e, per commemorare adeguatamente la ricorrenza, la 4N ha creato delle corone di alloro che ogni studentessa ha indossato come accessorio per l'occasione.

Infine la classe 3G ha girato un video in cui gli alunni simulano una lezione su alcuni aspetti del sommo poeta resi un po' ironici e simpatici, con uno di loro che interpreta il ruolo di docente. Sulla porta gli alunni hanno affisso un monito divertente rivolto ai propri docenti preso in prestito per l'appunto da Dante: "Lasciate ogni speranza, voi ch'intrate".

Una giornata di riflessione dunque nella nostra scuola, con piccole e grandi iniziative, per contribuire a celebrare un gigante della letteratura che il mondo ci invidia.

Gloria Agostino e Natalia Marinelli, 5N



Cartelloni realizzati dalla classe III A ALB



# Giornata mondiale della salute 2022

In occasione della "Giornata mondiale della salute 2022: salviamo la Terra per salvare anche noi", con la nostra professoressa Annalisa Valente, abbiamo affrontato il tema della sostenibilità, in particolare abbiamo trattato:

## 1. Che cos'è la sostenibilità ambientale?

È un modello di vita capace di soddisfare i bisogni della presente popolazione senza compromettere la capacità delle future generazioni di soddisfare a loro volta i propri bisogni. In altri termini, la crescita odierna non deve mettere in pericolo la salute del pianeta e la possibilità di crescita delle generazioni future.

## 2. Come si può definire l'impatto ambientale e come si può determinare l'impronta ambientale di un prodotto alimentare?

L'impatto ambientale è l'insieme di effetti delle attività umane sull'ambiente, in termini di emissioni di CO2, di consumo delle risorse, e di inquinamento dell'acqua, suolo e aria. Di solito per misurare l'impatto di un prodotto alimentare si considera l'intero ciclo di vita del prodotto: coltivazione, trattamento delle materie prime, produzione, confezionamento, trasporto, distribuzione, uso e smaltimento degli scarti.

## 3. Per ridurre l'impatto ambientale della produzione agroalimentare odierna, che cosa si può fare?

Per limitare i danni ambientali derivanti dalla produzione agroalimentare è possibile, ad esempio, adottare tecniche agronomiche innovative che riducano il consumo d'acqua; conservare la biodiversità delle piante coltivate e degli animali allevati piuttosto che mirare a produzioni intensive di poche specie; lottare contro gli sprechi di cibo in tutta la filiera.

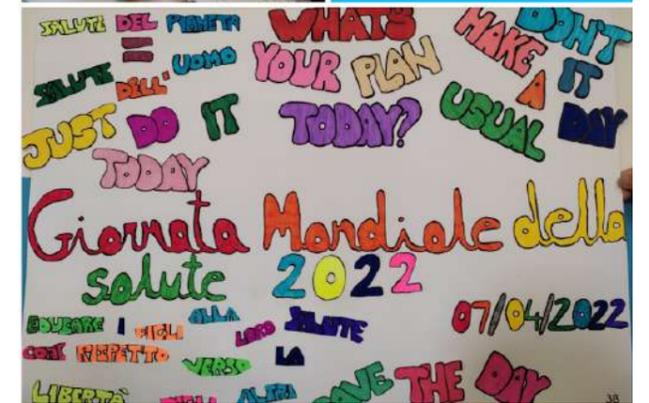
## 4. Perché sostituire le proteine di origine animale con quelle vegetali è un'azione che contribuisce alla sostenibilità ambientale?

La produzione di proteine di origine animale (in particolare carne e formaggio) richiede maggiori quantità di acqua, consumo di suolo ed emissione di gas serra, rispetto a quanto necessario per produrre proteine di origine vegetale (legumi e cereali). Tra le carni, quella bovina ha l'impronta ambientale maggiore.

## 5. Suggestisci alcuni consigli per ridurre lo spreco alimentare.

Per contribuire a ridurre gli sprechi alimentari possiamo: fare la lista della spesa e comprare solo quanto necessario; comprare se è possibile da produttori locali (km 0); scegliere prodotti freschi e di stagione, consumare meno prodotti trasformati; imparare a cucinare con avanzi e scarti; non servire porzioni eccessive.

Giada Viti, Giorgia Iannetta, Sara Rea III B ALB



## UNITE POSSIAMO CAMBIARE IL MONDO

La Giornata Internazionale della donna è una ricorrenza che si è trasformata nel tempo, assumendo valenze diverse in rapporto alle lotte per l'emancipazione femminile nei vari Paesi: dal salario delle operaie tessili di metà Ottocento, fino al voto delle donne in Inghilterra, Germania, Stati Uniti e in Italia, a seguito di lotte e manifestazioni osteggiate dagli uomini, alcune anche dagli esiti violenti. Parità salariale, riconoscimento del valore sociale della maternità, riforma del diritto di famiglia, introduzione del divorzio sono state le più importanti battaglie. Oggi, l'uguaglianza tra i sessi è assodata nei paesi occidentali come principio generale, anche se in concreto non sempre si verifica. In altri Paesi, invece, è ancora ben lontana dall'essere raggiunta. Quindi, da un lato non dobbiamo perdere i diritti acquisiti, dall'altro dobbiamo aiutare le donne ancora oppresse. È inaccettabile che ci siano ancora spose bambine, che in alcuni paesi del mondo le donne non possano guidare l'auto o partecipare a gare sportive, che non abbiano accesso all'istruzione e all'inserimento nella vita lavorativa, che debbano nascondere il viso, indossare il burqa, subire violenze fisiche e sessuali senza potersi difendere. Queste realtà riflettono un mondo maschilista e misogino, è quindi doveroso richiamare alla memoria non solo le discriminazioni che le donne hanno dovuto subire in passato, ma ricordare tutte quelle battaglie che devono ancora essere vinte ai fini del trionfo di una società giusta e paritaria. A livello globale, il raggiungimento dell'uguaglianza di genere e dell'emancipazione di tutte le donne rappresenta uno dei diciassette obiettivi di Sviluppo Sostenibile che gli Stati si sono impegnati a raggiungere entro il 2030. Purtroppo, i progressi sono lenti e i divari di genere persistono nel mondo del lavoro a livello di retribuzione, nelle posizioni dirigenziali, nella partecipazione alla vita politica ed istituzionale. Ancora oggi le donne hanno meno voce in capitolo degli uomini nei processi decisionali su questioni sociali, politiche, economiche, inoltre sono vittime di discriminazione ed esclusione. Più difficile è per le donne ricoprire posizioni importanti e per quanto concerne il salario, guadagnano meno degli uomini; la politica è il campo in cui la parità è più lontana a causa di meccanismi e stereotipi culturali che tendono ad escluderle. Oggi ci sono ancora tante battaglie da combattere, e non si possono vincere da sole. Fondamentale è il ruolo della famiglia che deve educare, sin dall'infanzia, i propri figli alla non violenza incanalando l'aggressività verso attività positive ed obiettivi costruttivi. I giovani sono molto ricettivi per il semplice fatto che non nascono influenzati dagli stereotipi, ma aperti al mondo e disposti ad adattarsi a ciò che trovano nell'ambiente in cui crescono. Sono gli adulti che devono crescerli in un clima di accettazione, di tolleranza, di compartecipazione, con l'esempio, con lo stile di vita possono insegnare ai figli il rispetto e la parità tra i sessi. La scuola deve operare affinché le visioni retrograde sulla donna spariscano, sensibilizzando le giovani generazioni sui temi dell'uguaglianza, della giustizia, della lotta a forme di intolleranza, abuso, violenza e omofobia. La strada per il raggiungimento di una effettiva parità è ancora lunga, è necessaria un'alleanza tra le donne, leggi capaci di garantire la giustizia contro la violenza, gli abusi ed i maltrattamenti. Serve, inoltre, un intervento della politica, attraverso leggi mirate per garantire parità di trattamento con uguali facilità di accesso a risorse ed opportunità, indipendentemente dal sesso. Solo con uno sforzo congiunto, l'uguaglianza di genere non sarà più un miraggio.

Classi IV e V L SSS



## LEGALITÀ E MEMORIA

Nella Giornata dedicata alle vittime del terrorismo che ricorre l'undici Marzo, la nostra classe ha avuto l'opportunità di partecipare all'incontro con Giovanni Impastato, scrittore e fratello di Peppino, vittima di mafia. Una mattinata all'insegna della legalità che si è svolta presso il teatro Manzoni, allo scopo di sensibilizzare le giovani generazioni sul tema della lotta alla criminalità organizzata, una ferita ancora aperta che deve essere combattuta soprattutto con la cultura. Molti sono stati gli spunti di riflessione che ci sono stati offerti sia dagli organizzatori e relatori dell'evento che dalla proiezione del docufilm "Il solito pranzo". Il cortometraggio ci ha fatto conoscere tante vittime illustri della mafia e fatto riflettere sull'importanza della memoria. La scelta della legalità è stata pagata con il sacrificio della vita, non solo da Peppino Impastato ma anche da uomini coraggiosi come Don Giuseppe Diana, Giovanni Falcone, Paolo Borsellino che non bisogna considerare eroi ma uomini che si sono impegnati quotidianamente per affermare i loro ideali. È fondamentale per noi giovani comprendere il loro messaggio e non rimanere indifferenti di fronte alle mafie, che con le loro attività illecite uccidono la democrazia e di conseguenza la fiducia in una società più giusta, libera da ogni forma di sopraffazione. Giovanni Impastato ha denunciato il clima di indifferenza e di rassegnazione in cui vive la nostra società al quale bisogna opporsi con tutte le forze per non ostacolare la crescita civile e democratica del nostro Paese. Quante battaglie ha sostenuto Peppino Impastato: ha dato voce alle lotte dei contadini e dei disoccupati, è stato un pioniere dell'impegno ecologico denunciando le violazioni urbanistiche che proteggevano gli interessi della mafia, si è ribellato alla sua stessa famiglia, per amore della legalità. Una pratica quotidiana, alla quale ogni essere umano è chiamato per costruire una società migliore. Ciò si può ottenere credendo fermamente che le idee delle tante vittime della criminalità organizzata, continuino a vivere in noi attraverso il tempo, lo spazio, oltre l'indifferenza e l'omertà.

CLASSE V L S.S.S.



## LA GIORNATA CONTRO LA DISCRIMINAZIONE RAZZIALE

Sullo schermo compaiono alcuni studenti di nazionalità diverse che si mostrano profondamente orgogliosi delle loro presunte origini. Un gruppo di ricercatori americani propone loro un "viaggio nel DNA" che permette di fare una scoperta incredibile: ciascuno di essi ha radici che si intrecciano nel tempo e che riconducono ad un'unica grande famiglia, il genere umano.

L'indagine genetica svolta dai ricercatori ha permesso di superare gli schemi preconcepi ed il ragazzo inglese ha scoperto di avere origini tedesche, mentre quello cubano, nonostante la sua carnagione scura, di avere antenati nel Nord Europa. Questo è in sintesi il contenuto del video che abbiamo commentato il 18 marzo con la dott.ssa Cinzia Martorelli, psicologa della nostra scuola, durante l'assemblea d'Istituto, svolta in modalità on line, che aveva come tema "La conoscenza come antidoto al razzismo".

Ecco, quindi, che il video scelto è stato proposto a noi studenti non come mera proiezione fine a se stessa, ma come punto di partenza per stimolare un dibattito su uno dei temi più controversi di questo momento. A fare da scintilla sono state le parole della dottoressa Martorelli, che ha cercato prioritariamente di indagare le emozioni che il video suscitava nel pubblico, quindi, di estrapolare il messaggio efficace trasmesso.

Negli ultimi anni in Italia e non solo, abbiamo assistito sempre più frequentemente ad episodi di discriminazione razziale e di intolleranza nei confronti di soggetti provenienti dal resto del mondo o nei confronti di altri considerati semplicemente "diversi". Qualcuno di noi ha riportato la propria esperienza diretta o di mero osservatore di episodi di vergognoso razzismo ed i sentimenti di rabbia e di dolore provati. Vivere la differenza come un problema ci preclude la possibilità di scoprire aspetti della realtà che possono arricchirci. La psicologa ci ha fatto riflettere sulla diversità e quindi sull'unicità di ognuno di noi. Gli interventi al dibattito sono stati tanti, ma la conclusione alla quale siamo giunti è unica: al di là dei pregiudizi personali e degli schemi preconstituiti di cui sono responsabili il contesto ambientale/familiare ed il proprio percorso di vita, non esistono differenze tra gli individui che ne possano giustificare discriminazioni di alcun genere. Il razzismo è, purtroppo, ancora ben radicato nella nostra società e lo strumento migliore per combatterlo è la conoscenza dell'altro, del suo mondo interiore e della sua cultura.

Gioia Tomeo e Vincenzo Staiano III A Alb

### Il CIC

La dottoressa Cinzia Martorelli è una delle cinque psicologhe del team del CIC (Centro di Informazione e Consulenza) che da diversi anni sostiene gli alunni, i genitori e tutto il personale dell'I.I.S. San Benedetto nel percorso quotidiano di educazione. Il CIC (istituito dalla Legge n° 162 del 26 giugno 1990) ha il compito di organizzare attività di prevenzione, informazione, sostegno e consulenza per guidare l'adolescente verso la risoluzione di questioni importanti che riguardano la scuola, la famiglia, il rispetto del proprio corpo, insomma il benessere psicofisico. A questo scopo, organizza gli incontri tra le psicologhe e con chiunque ne faccia richiesta nelle nostre tre sedi, grazie allo Sportello di ascolto e mantiene rapporti con gli enti esterni (l'Università di Cassino, la Comunità Exodus, il Consorzio dei Comuni del Cassinate, il Consultorio di Frosinone, ecc) con i quali dialoga per creare momenti informativi e soprattutto formativi.

Un'assemblea d'istituto, per riflettere sulla diversità

Nell'assemblea d'istituto di marzo, tutti noi ragazzi con il supporto della psicologa della nostra scuola la dott. ssa Martorelli, ci siamo confrontati su un tema molto sentito da noi giovani: la diversità.

Durante il dibattito è emerso che, per sentirsi "diversi" ci vuole pochissimo: basta una nostra caratteristica fisica, basta un nostro particolare modo di essere, perché gli altri ce lo facciano subito notare. La psicologa ci ha detto che dobbiamo imparare a vivere tutte le "nostre diversità", come una grande ricchezza ed essere sempre orgogliosi di tutte le nostre speciali particolarità. Oggi nella nostra società, però, è molto più difficile essere "diversi", perché noi giovani cerchiamo sempre di somigliarci l'uno con l'altro: tutti gli stessi tatuaggi, tutti con lo stesso taglio di capelli e con gli stessi abiti.

Secondo noi, infatti, il fenomeno del razzismo non è più legato tanto alla razza, ma dalla diversità di un modo di essere, di un modo di vestirsi che non corrisponde a quell'uniformità che ci viene proposta dalla società e si diffonde velocemente attraverso i mass media e la pubblicità.

Dobbiamo, quindi, imparare a apprezzare tutto ciò che è "diverso" e originale, perché solo in questo modo riusciremo a vivere con serenità e successo la nostra vita. Si deve cercare di essere liberi e non lasciarsi mai influenzare da tutto ciò che pensano gli altri, solo in questo modo tutte le varie forme di razzismo scompariranno in tutte le comunità sia scolastiche che sociali.

Daniele Di Ruzza e Mohsin Gharfaoui IV H MAT

### *Razzisti non si nasce*

Razzisti non si nasce, si diventa in base all'educazione che ci viene data. Il razzismo è un fenomeno esteso molto più di quanto si creda, a volte talmente radicato nella nostra società da sembrare quasi normale. Si potrebbe parlare di tale fenomeno, utilizzando riferimenti storici: basti pensare alla persecuzione degli ebrei attuata dai nazisti, con il pretesto di una superiorità razziale. Potremmo proseguire parlando di razzismo causato da diversità religiose, basti pensare all'avversione verso alcuni culti religiosi che trovano radici in tempi antichissimi. C'è poi un razzismo che si basa sulla diversità di colore, possiamo ricordare le lotte che gli afroamericani hanno dovuto sostenere dallo schiavismo fino ai giorni nostri, con recenti episodi di aggressione da parte della polizia americana nei confronti di ragazzi di colore. Si potrebbe continuare con il razzismo verso chi ha una identità di genere diversa rispetto a quella comunemente accettata, perché anche quello è discriminazione. La verità è a mio avviso che il razzismo nasce dalla paura istintiva nei riguardi di chi è diverso da noi, di ciò che mina le nostre certezze. Se questa paura può essere in un certo senso compresa, ad aiutarci nel superamento di essa e nella comprensione delle diversità, entra in gioco l'educazione. Come detto nel titolo dell'articolo, razzisti non si nasce, ma è l'errata educazione con cattivi esempi che in famiglia si assorbono e che determinano una chiusura mentale nei confronti di chi ha una cultura diversa dalla nostra che può essere diverso di aspetto e identità. Ciò, determina un muro, una chiusura, innanzitutto mentale, che ci impedisce di comprendere l'altro da noi. Solo attraverso una educazione all'accoglienza, nel vedere ciò che è diverso, non con timore ma come uno stimolo alla crescita. Solo attraverso il superamento di dogmi sociali e talvolta religiosi che ci spingono a vedere l'altro per ciò che è, ovvero un essere vivente, indipendentemente dal suo colore, razza, religione e sesso, solo attraverso l'accettazione di una persona come individuo con pari dignità, aspirazioni e sogni si può porre finalmente fine a quel muro di diversità e timori che è il razzismo.

Nicole Iansevoli I L/N

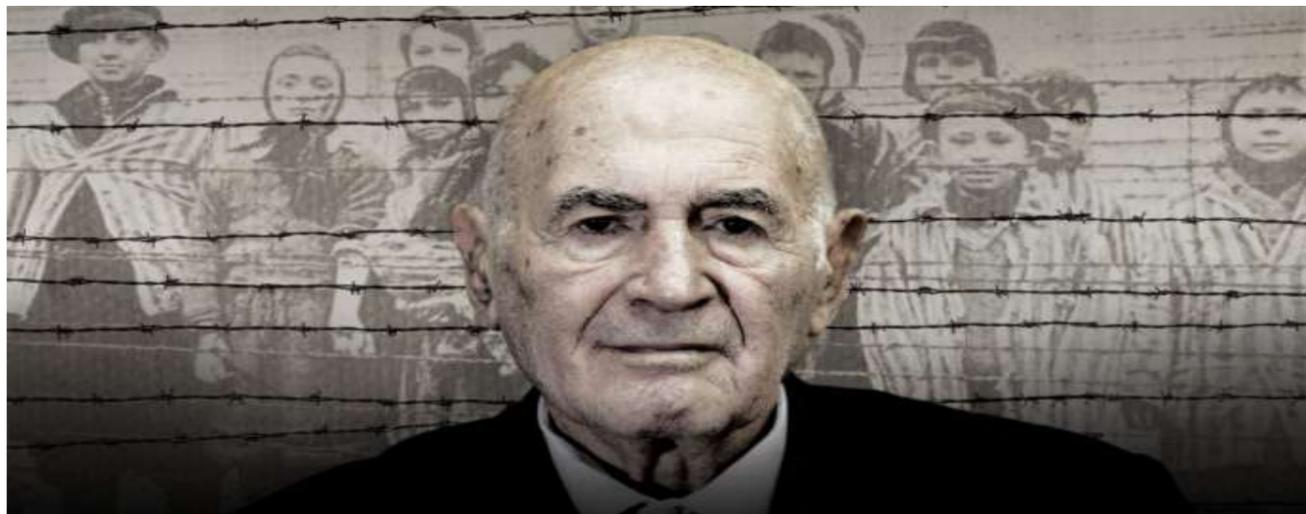


## ABBIAMO VISTO CON I SUOI OCCHI

Mai, mai avremmo immaginato un orrore simile: le parole di Sami Modiano, un uomo straordinario sopravvissuto alle violenze inaudite subite nel campo di sterminio di Birkenau, hanno proiettato la nostra mente nell'oscurità, in un incubo raccontato con grande intelligenza, lucidità, sensibilità, educazione, massimo rispetto. Attraverso le sue parole l'abbiamo visto nel luglio del 1943, adolescente a Rodi, in Grecia, suo Paese di origine, allontanato dalla sua terra insieme al padre, alla sorella maggiore e ad altri duemila connazionali. Abbiamo ascoltato il suono della sirena d'allarme per un fantomatico attacco, la cui finalità era solo quella di rintanare tutti i Rodensi nei rifugi antiaerei, per deportarli più velocemente. Abbiamo visto lo sguardo pieno di interrogativi di tutte quelle persone, messe su vagoni adibiti al trasporto degli animali, vagoni sporchi e senza finestre, nei quali c'era solo un secchio per fare i bisogni e nei quali mancava il minimo spazio vitale. Abbiamo provato il tormento delle famiglie forzatamente separate, sgretolate, distrutte. Abbiamo sentito la disperazione della giovane madre, cui è stato letteralmente strappato il proprio neonato e gettato nel gruppo degli uomini già selezionati. Abbiamo percepito i morsi del dolore per la scomparsa dei propri affetti, di ciò che avevano di più caro al mondo. Abbiamo nutrito sentimenti di repulsione per i soldati nazisti che, senza alcuna pietà, hanno eliminato un uomo solo perché si era avvicinato ad una fontana a prendere l'acqua. Abbiamo avvertito lo sconforto inconsolabile per la perdita della propria identità, della propria dignità, del proprio "essere umani" e della trasformazione in animali, in bestie da lavoro. Abbiamo compreso che in quelle situazioni estreme la solidarietà è fondamentale, perché solo col sostegno reciproco è stato possibile sopravvivere a quelle inenarrabili atrocità. E poi abbiamo visto le lacrime, la voce di Sami spezzata dall'emozione, quando ripeteva che lui è ancora lì, che è rimasto ad Auschwitz, che la sua mente è per sempre prigioniera degli orrori che ha vissuto, perché quel numero tatuato sul suo braccio, B7456, gli ricorderà per sempre che una parte di lui è rimasta lì, nel lager. Il Giorno della Memoria, che si celebra il 27 gennaio, ci ricorda la liberazione di Auschwitz, il più grande campo di sterminio costruito dai nazisti e nel quale furono uccise milioni di persone; i pochi sopravvissuti però non sono mai usciti realmente da quel campo e anzi hanno provato vergogna e sensi di colpa nei confronti di chi, con grandi sofferenze, non ce l'ha fatta.

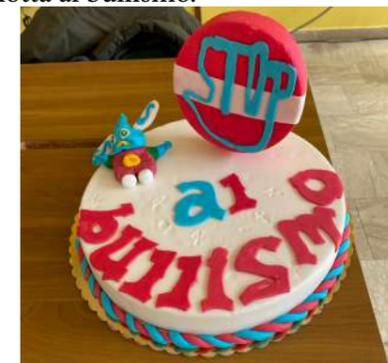
Il racconto cui abbiamo assistito il giorno 24 gennaio 2022 è stato qualcosa che ci ha scosso nel profondo, che ci ha fatto comprendere quanto gli uomini, possano diventare crudeli e spietati, se non più governati dalla ragione; attraverso le parole di Sami Modiano abbiamo percepito una storia orribile, intrisa di immoralità e del male perpetrato a danno di uomini innocenti e inconsapevoli del proprio destino; una storia che non dovrà ripetersi mai più.

Classe IV N Made in Italy



## Incontro Bulli Stop

Anche quest'anno, l'IIS S. BENEDETTO di Cassino ha attivato, con il Centro Nazionale per la lotta al bullismo e cyberbullismo "BULLI STOP", il progetto "Uniti facciamo la differenza"; un'azione di sensibilizzazione e prevenzione che vede gli studenti interagire con i rappresentanti/tutor del Centro Nazionale e dei ROS (ragazzi bullizzati accolti nel Centro che testimoniano il loro vissuto). L'incontro/dibattito, avvenuto presso l'Auditorium dell'Istituto, alla presenza dei ragazzi del biennio e del triennio, è stato molto coinvolgente ed emozionante. La Dirigente Scolastica, d.ssa Maria Venuti, da sempre molto attenta alle problematiche adolescenziali che possano influire negativamente sui comportamenti, considera di vitale importanza mettere a disposizione dei suoi studenti efficaci strumenti di informazione e formazione atti ad individuare e contrastare il bullismo, il cyberbullismo e qualsiasi altro tipo di violenza. Questa è la ragione per la quale la Dirigente ha fortemente voluto questa giornata, sostenendo la richiesta di partecipare al progetto del Centro Nazionale per la lotta al bullismo "Bulli Stop", avanzata dalla referente al bullismo dell'Istituto, prof.ssa Adelaide Cacciotti. Il progetto prevede, nella sua seconda fase, la "Gara delle Idee" (realizzazione e presentazione di lavori degli studenti con premiazione finale) e la partecipazione ad un grande spettacolo a tema presso il teatro Olimpico di Roma, realizzato dal Centro nazionale per la lotta al bullismo.



I corsi Made in Italy e MAT hanno realizzato rispettivamente una shopping bag con il logo "Bullistop", creato con la stampante 3D e colorato con i colori dell'Ucraina, paese che sta subendo una guerra e una violenza indicibile. Il titolo del lavoro è proprio uno slogan che tutti dovrebbero avere sempre in mente: "A(R)MIAMOCI CONTRO I BULLI! Contro ogni forma di bullismo, contro ogni prepotente di turno!"

## "INSIEME SI VOLA IN ALTO"



# IMPARIAMO AD ACCETTARCI

Il bullismo è un fenomeno molto diffuso tra gli adolescenti, la maggior parte degli episodi si verifica in ambito scolastico, nonostante vengano organizzate conferenze, incontri, dibattiti relativi a questa tematica. In occasione della Giornata contro il bullismo che si celebra il 7 febbraio, abbiamo letto in classe alcuni articoli e testimonianze di ragazzi vittime di bullismo e di cyberbullismo. Ci siamo soffermati in particolare sulle ripercussioni psicologiche subite dagli adolescenti che hanno visto la propria vita trasformarsi in un vero e proprio inferno. Occorre sensibilizzare non solo le istituzioni ma soprattutto le famiglie, favorendo il dialogo tra genitori, figli, insegnanti e spingere adolescenti e famiglie a denunciare soprusi e prevaricazioni. Tra le tante testimonianze lette, ci siamo sentite particolarmente vicine a quella di Nicolas Paolizzi, un ragazzo che è stato vittima di bullismo ma che ha avuto il coraggio di rialzarsi e combattere con i ricordi di un passato da escluso. Bullizzato a scuola, da bambino e da adolescente, ha subito quotidianamente umiliazioni e derisioni per il suo aspetto fisico. Una situazione così frustrante da costringerlo ad isolarsi e che lo ha portato a soffrire di attacchi di ansia e di panico. Ha iniziato a trovare gratificazione nel cibo aumentando di peso per poi cadere nell'anoressia e nella depressione. Grazie ad un percorso di riabilitazione, è riuscito a rinascere trovando riscatto nella passione per la scrittura, ha pubblicato i suoi primi libri ricevendo consensi e condivisioni. A soli vent'anni, è riuscito a trasmettere un grande messaggio semplicemente incoraggiando gli adolescenti ad accettarsi, a prendersi cura di sé e ad amarsi. Per noi, questo giovane scrittore è un grande esempio perché esprimendo le sue emozioni, è riuscito a superare i traumi del passato e ne è uscito vincitore. Leggendo alcune sue frasi motivazionali che sono state di grande aiuto per accrescere la nostra autostima, abbiamo compreso che i "deboli" hanno una grande forza perché custodiscono la capacità di comprendere, condividere i problemi altrui e di amare il prossimo.

Classe III L SSS



**Non permettere a nessuno di rovinare la tua pace soltanto perché non trova la sua.**

Nicolas Paolizzi

# I PERICOLI DELLA RETE



Sempre più precoce è l'età in cui si viene a contatto con i dispositivi digitali. La quasi totalità degli adolescenti usa Internet quotidianamente, ma il dato più preoccupante è quello relativo ai bambini di nove, dieci anni che si collegano alla rete. Se da un lato gli strumenti digitali risultano essere un'opportunità, dall'altro bisogna fare attenzione alle problematiche dovute al loro utilizzo e agli effetti negativi che si manifestano nell'infanzia e nell'adolescenza. I social network talvolta rappresentano una quotidianità mascherata in cui l'autenticità viene messa in secondo piano. Uno degli aspetti negativi è il tempo che si dedica all'uso dei social che sottrae spazio alle relazioni sociali. Non bisogna sottovalutare, inoltre, i numerosi pericoli in cui gli adolescenti incorrono sul web, come il cyberbullismo, l'adescamento dei minori, il furto d'identità, le truffe, la divulgazione di scatti compromettenti sulle chat. Da una recente ricerca, proprio la divulgazione di foto intime sembra essere l'incubo peggiore per oltre il 52% degli adolescenti, spesso vittime di vendette. Le vittime di tale fenomeno vengono aggredite dalla violenza del momento intimo condiviso, dal giudizio delle persone e dall'impossibilità di ottenere giustizia proporzionata al danno. Da ciò conseguono crisi di ansia, attacchi di panico, depressione, alcuni adolescenti non riescono a reggere il peso arrivando a soluzioni estreme. Un video può rovinare la vita di un adolescente, lasciando sensi di colpa, segni profondi e devastanti. Secondo gli psicologi, gli adolescenti devono essere accompagnati dalla famiglia e dalla scuola in un percorso di educazione all'affettività, alla sessualità, al rispetto di se stessi e al valore dell'altro. Fondamentale è la presenza dell'adulto che deve conoscere gli ambienti virtuali frequentati da bambini e ragazzi per gestire la relazione, la comunicazione, i potenziali rischi. Bisogna soprattutto dare il buon esempio, il problema non sta nello strumento informatico in sé ma nell'uso sbagliato che può essere corretto ed insegnato. E' ora di aprire gli occhi e tornare a vivere un'esistenza autentica, quella al di fuori dello schermo, quella fatta di sorrisi, di vere amicizie, di contatto umano. Restiamo sì connessi ma alla realtà!

Classe V L SSS





al di là dei  
**sogni**  
coop soc onlus

Giornata di Formazione e Legalità presso la Coop. "Al di là dei sogni", bene confiscato alla camorra.  
(La storia di Gaetano)

Il 26 aprile 2022 è stata una giornata di PCTO in Maiano di Sessa Aurunca (CE), e non solo...

La cooperativa "Al di là dei sogni" è un bene confiscato alla camorra, dove si alleva bestiame, tra cui due caprette neonate bellissime, e dove si coltivano i prodotti biologici che vengono cucinati nel ristorante all'interno della azienda. La formazione è stata molto interessante; si è tenuta tra i campi, nel ristorante, negli allevamenti (abbiamo anche potuto osservare le api che producono il miele, nelle arnie), nel piccolo stabilimento dove i prodotti vengono trasformati, confezionati, etichettati per poter essere venduti.

La lezione di legalità appresa attraverso storie di vita vera è stata realmente coinvolgente e, in alcuni momenti, commovente. Già attraverso i nomi attribuiti ai luoghi si intuisce l'aria che si respira. Lungo il vialetto, intitolato "Viale dei cento passi", alcune targhe ricordano le vittime della mafia, uno fra tutti, Peppino Impastato. Un ambiente verde, sereno, inclusivo, nel quale dietro ad ogni persona c'è una storia di sfruttamento, emarginazione, tossicodipendenza, illegalità, che noi ragazzi mai avremmo potuto immaginare. Conoscere direttamente persone con quelle vite passate, vederle lavorare contente e, addirittura, diventare per noi tutor nella formazione, ci ha fatto comprendere come l'onestà e la legalità vinca sempre, se c'è qualcuno che crede nella inclusione e nel recupero.

Una fra tutte, la storia di Gaetano. Sotto il gazebo, intorno a lui, abbiamo ascoltato il suo incredibile racconto. Nato a Scampia, nonostante i tentativi del padre di proteggerlo, Gaetano non è riuscito a salvarsi dalla camorra. Già a 12 anni disprezzava e considerava una nullità il padre che lavorava tutto il giorno per pochi soldi e, invece, ammirava il capo del quartiere, ricco e con belle auto, che lo pagava profumatamente per piccoli "lavoretti". Da giovane è arrivato a farsi arrestare per essere all'altezza degli altri, partecipando anche a furti. Quando si è trovato in grave difficoltà per essere stato messo in mezzo dai suoi complici, ha rischiato molti anni di carcere ed è arrivato a pensare al suicidio. Ma quel padre onesto e lavoratore che lui aveva sempre disprezzato, anziché allontanarlo, come Gaetano temeva, lo ha abbracciato piangendo e ha fatto di tutto per salvarlo; ha pagato con i risparmi di tutta la sua vita un grande avvocato di Napoli che lo ha difeso e, grazie anche ad un giudice che ha creduto in lui, ha potuto scontare la sua pena e recuperare la sua vita nella Cooperativa, prima come lavoratore ed oggi anche come socio. Il racconto è stato lungo, a volte commovente, ma Gaetano ha raccontato preoccupandosi di alleggerire la storia, facendoci, a volte, sorridere. La giornata vissuta a Maiano di Sessa Aurunca ci ha fatto riflettere molto ed è stata una vera e grande lezione di legalità, educazione civica e socialità.

Anna Stabile, Aida Montanino, Giacomo Chiappini, Vincenzo Di Luzio, Lorenzo Capraro, III D ALB



La cooperativa "Al di là dei sogni"

Una giornata formativa, all'insegna della conoscenza di un bene confiscato alla criminalità organizzata, è stata organizzata dal nostro Istituto con la visita aziendale presso la cooperativa "Al di là dei sogni" di Sessa Aurunca. I ragazzi dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale, unitamente agli alunni dell'Alberghiero, il 26 aprile, hanno avuto la possibilità di visitare la struttura e relazionarsi con i responsabili della cooperativa sociale, che dal 2008 offre una seconda possibilità ad ex tossicodipendenti ed ex detenuti.

Inizialmente, i 17 ettari che ospitano la struttura appartenevano al clan dei 'Mocchia' ed erano adibiti sostanzialmente a fattoria.

Il bene venne confiscato, nel 2004 nacque l'Onlus e dal 2008, dei soggetti deboli possono trovare in essa la dignità di un nuovo percorso di vita.

Tutto ciò è stato possibile perché c'era chi in questo progetto ha creduto e, nonostante i mille problemi che presentava, ha iniziato ad investire tanto da creare una struttura agricola di produzione propria.

Naturalmente, non sono mancate problematiche e trafile burocratiche per l'avvio del progetto.

Prima di tutto, si è dovuto lavorare per rendere agibile la struttura. Una volta raggiunto l'obiettivo, sono stati commessi degli atti vandalici che hanno distrutto tutto ciò che con tanto sacrificio si stava creando. Non ci si è arresi, ma il Comune di Sessa voleva adibire la struttura a canile, che però alla fine dei lavori è stato dichiarato non a norma.

Alberto Varone, nonostante gli ostacoli, con la sua costanza e abilità, è riuscito a realizzare "La cooperativa dei Sogni" che oggi è operativa grazie alle attività della fattoria didattica, dell'agricoltura sociale, del turismo responsabile e sostenibile offrendo opportunità di lavoro a persone provenienti da situazioni di disagio, garantendo loro una seconda opportunità. Oltre alle attività agricole, all'interno troviamo un laboratorio dove si realizzano confetture, crema alla nocciola, ortaggi sott'olio e conserve di pomodoro artigianale.

Durante il periodo natalizio viene prodotto e messo in commercio il "pacco contro la mafia" nel quale vengono inseriti tutti i prodotti della cooperativa.

Il messaggio che la cooperativa vuole inviare in questo periodo è molto forte: i luoghi che una volta erano simbolo di violenza e sopraffazione sono rinati a nuova vita grazie alla collaborazione con le istituzioni e le realtà sociali del territorio. La mafia esiste ed è molto potente ma si può combattere e sconfiggere attraverso la collaborazione tra istituzioni e cittadini.

Federica Calao, Giada Zegarelli, Romina Capi, Roberta Baris, Chiara Colella IV L SSS

# La ... tremenda voglia di vivere

## Incontro con Exodus

Durante l'Assemblea di Istituto del 14 febbraio 2022, noi alunni abbiamo partecipato ad un incontro online con gli operatori dell'associazione EXODUS; il presidente Dott. Luigi Maccaro ha presentato il progetto "Tremenda voglia di vivere", inoltre c'è stato l'intervento di un ospite della struttura che ha raccontato la sua esperienza.

Il dottor Maccaro ha innanzi tutto presentato la comunità, nata a Cassino nel 1989 in una cascina di campagna messa a disposizione dall'Abbazia di Montecassino. Hanno cominciato ospitando dei ragazzi con problemi di tossicodipendenza da eroina, oggi invece c'è un confronto con ragazzi che hanno problemi di dipendenza da gioco d'azzardo, ma anche da smartphone e da internet. La prevenzione delle tossicodipendenze ha all'inizio occupato una parte importante delle attività svolte, anche se negli ultimi anni gli operatori hanno trasformato la loro esperienza diventando un centro giovanile che continua ad accogliere persone che hanno varie forme di difficoltà, tra cui i problemi di tossicodipendenza, ma è anche un vero e proprio centro giovanile ... insomma, è una sorta di "Oratorio Moderno" come lo chiama Don Antonio Mazzi, fondatore delle comunità Exodus, dove appunto i ragazzi che hanno avuto e hanno delle difficoltà possono stare insieme ad altri ragazzi: è proprio nell'aiuto reciproco, nella relazione e nella condivisione che queste persone riescono a trovare la motivazione e gli stimoli per un progetto personale che globale, completo e armonioso.

Un tempo, continua Maccaro, tolta l'eroina, fatta la disintossicazione, la persona aveva solo da rimbocarsi le maniche e ricostruire un progetto di vita diverso. Oggi invece le sostanze hanno un effetto psicoattivo, anche la cannabis che da molti ragazzi è considerata una sostanza innocua, ma soprattutto le sostanze di sintesi, le droghe sintetiche, oppure i comportamenti da utilizzo eccessivo di internet e di smartphone, provocano disturbi a livello psichico che sono complicati da rimettere a posto e in alcuni casi i danni sono irreversibili, perché il deterioramento della corteccia cerebrale provocato dalla cannabis nel cervello delle persone è qualcosa di oggettivamente impossibile da sistemare perché le cellule del cervello non si rigenerano. Abbiamo ascoltato anche l'intervento di un ospite della struttura che ci ha raccontato del coinvolgimento dei ragazzi della comunità e di come hanno affrontato il tema della prevenzione. L'ospite ha concluso dicendo che in questi trent'anni la comunità Exodus ha subito continue evoluzioni, perché bisogna sempre migliorarsi. Inizialmente all'interno della comunità vivevano i ragazzi tossico dipendenti per cui si pensava che all'esterno ci fossero le persone buone e dentro quelle cattive, in questo modo si faceva questa sorta di discriminazione. Quindi si è pensato di abbattere questo muro del pregiudizio e di aprire i cancelli della comunità e far sì che i ragazzi possano vivere il territorio e dare la possibilità al territorio di entrare in comunità per rendersi conto di come i ragazzi vivono e di quello che fanno, creando anche delle attività per il territorio, soprattutto per i giovani, infatti sono nati i centri di aggregazione giovanile, il campus estivo per ragazzi e bambini, sono stati costruiti i campetti di calcio e da tennis, il parco avventura per i bambini, la fattoria didattica per le scuole, si possono festeggiare le feste di compleanno, ci sono i servizi per i disabili, la piscina per i disabili è il luogo dove si possono trovare il doposcuola, le attività sportive, il teatro, la musica e molto altro. Tutto questo è possibile per le donazioni e per i progetti di inclusione, ma grazie soprattutto ai volontari che mettono a disposizione il loro tempo per fare qualcosa di utile per se stessi e per la comunità.

Giulia Bianchi V A Alb



## Il valore della solidarietà

La conoscenza di associazioni di volontariato presenti sul nostro territorio, è un importante obiettivo del progetto: "Siamo una comunità" - Educazione alla cittadinanza attiva. Nell'ambito di tale progetto, la nostra classe ha partecipato a due interessanti incontri formativi organizzati dalla professoressa Sabrina Tomassi. Sabato 18 dicembre, ci siamo recati presso il Centro di Aiuto alla Vita di Cassino e successivamente presso la sede della Croce rossa. La direttrice del Centro, Marina De Angelis, ci ha accolto calorosamente e fatto conoscere la struttura invitandoci a riflettere su una tematica molto profonda: l'importanza della difesa della vita umana fin dal concepimento. Il Centro di Aiuto alla Vita è una associazione di volontariato che ha il compito specifico di salvare la vita dei bambini non ancora nati, rimuovendo le difficoltà che rendono difficile o indesiderata una gravidanza. E' un luogo di accoglienza che offre un concreto aiuto, oltre a fornire supporto psicologico. Principale obiettivo del Centro è creare un clima di fiducia e di empatia in cui la futura mamma possa sentirsi protetta e amata. Per venire incontro ai bisogni della madre e del bambino, i volontari sono impegnati costantemente nella raccolta di materiale vario: passeggini, lettini, pannolini, indumenti per neonati, latte in polvere e tutto ciò implica una rete di solidarietà tra operatori e benefattori. La direttrice, dopo aver illustrato le finalità dell'associazione, ha distribuito l'opuscolo "La vita umana, prima meraviglia" che ci ha aiutato a comprendere le fasi dello sviluppo del neonato nel grembo materno e a riflettere su quanto ogni essere umano sia "unico e irripetibile". Infine ci ha

vita presente negli abbandoni sentiamo parlare. è stata mai utiche la vita umana i bambini non si si accolgono.

Molto interessante con i volontari nizzazione che sanitaria e sociale in tempo di con-illustrato gli in caso di pubblicare ricordando il

nel 2009 l'Abruzzo. In tale occasione, l'intervento è stato tempestivo, i volontari hanno preparato pasti, prestato assistenza di carattere socio-sanitario, e realizzato tendopoli, cucine da campo, dispiegando mezzi e risorse. Anche nei confronti dell'emergenza Covid, la Croce Rossa ha risposto tempestivamente, attraverso il servizio di ascolto psicologico e portando nelle case non solo la spesa e i farmaci, ma soprattutto calore e solidarietà. Questa giornata si è rivelata molto produttiva perché oltre a farci conoscere le attività svolte dalle associazioni di volontariato presenti sul nostro territorio, ha aperto la nostra mente e il nostro cuore al dovere della solidarietà nei confronti delle persone più indifese e vulnerabili.



parlato della Culla per la la nostra città per evitare dei neonati di cui spesso Anche se fino ad oggi non lizzata, la culla ci ricorda è un dono prezioso e che rifiutano ma si affidano e

te è stato anche l'incontro della Croce rossa, orga- ha per scopo l'assistenza sia in tempo di pace che flitto. I volontari ci hanno terventi dell'associazione che calamità, in partico- terremoto che ha colpito

Mara Pacitti, Sofia Spiridigliozzi III L SSS



**ORGANIZZANO IL CONVEGNO**  
**UNA NUOVA VIA DELL'INCLUSIONE**  
**IL MONDO COLORATO DELLA PLUSDOTAZIONE**  
 19 MAGGIO 2022 ORE 14.30-19.00  
 presso AULA MAGNA dell'UNIVERSITÀ DI CASSINO e del LAZIO MERIDIONALE

14.30 Accoglienza a cura degli studenti dell'ISS San Benedetto di Cassino  
 15.00 Inizio lavori  
 Dna. Rosa Sabina Sindaco di Cassino  
 Prof. Simona Dignato Presidente Cdf. in Scienze Motorie Università di Cassino e del Lazio Meridionale  
 Prof. Maurizio Riposta Docente di Sociologia generale e Presidente Cdf. in Scienze Sociali Università di Cassino e del Lazio Meridionale - Responsabile scientifico del Laboratorio di ricerca sociale  
 Prof.ssa Maria Concetta Trinchetti Assessore all'Istruzione Comune di Cassino  
 Dna. Lidia Vianini Consigliere Provinciale di Cassino  
 Prof. Paolo Gioia Presidente CTS - Dirigente Scolastico ISS Brugnola di Protonico  
 Prof.ssa Maria Venuti Dirigente Scolastico ISS San Benedetto di Cassino

**Programma**  
 15.30 Dott.ssa Virginia Camilli "Ezere phobositi dalla mente di cuora"  
 Presidente Repsect ODV, trainer e peer educator, specialista in Gifted Education  
 16.00 Dott.ssa Anna La Torre "Vita e stile di vita: l'importanza del movimento. Un laboratorio da comprendere"  
 Psicologa e psicoterapeuta, Dirigente Centro Clinico Propag di Roma  
 16.30 Prof. Lucio Maglio "Spaziare con stile ed educare con stile"  
 Ricercatore di Sociologia Generale Università di Cassino e del Lazio Meridionale  
 17.00 Coffe Break a cura degli studenti dell'ISS San Benedetto di Cassino  
 17.30 Dott. Guido Dall'acqua "L'educazione degli studenti gifted"  
 Dirigente Generale per lo Studente, Formazione e l'Orientamento - Ministero Istruzione  
 18.00 "L'Inclusione scolastica. Esperienze educative e idee di percorso"  
 Dna. Simona Valpe responsabile progetto "Adotta un insegnante" Repsect ODV, docente scuola Primaria  
 Prof.ssa Lucia Longhi, docente Scuola Secondaria di Primo Grado  
 Prof.ssa Emanuela Pelagalli, docente Scuola secondaria di Secondo Grado  
 18.30 Cena  
 19.00 Chiusura lavori  
 Moderatore Dna. Paola Cervato  
 con la collaborazione di

Partecipazione GRATUITA previa registrazione ONLINE al LINK: <https://www.eventimanager.com/it/una-nuova-via-dell-inclusione-il-mondo-colorato-della-plusdotazione>  
 Conferenza accreditata presso l'Università di Cassino - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR)  
 Organizzata da ISS SAN BENEDETTO DI CASSINO - Via S. Benedetto 10 - 04540 Cassino (FR) - Tel. 0776/410101 - Fax 0776/410102  
 Albo dei partecipanti: <https://www.eventimanager.com/it/una-nuova-via-dell-inclusione-il-mondo-colorato-della-plusdotazione>  
 Per informazioni: [info@iss-sb.it](mailto:info@iss-sb.it) o al numero verde 800 20 20 20

**LA NUOVA VIA DELL'INCLUSIONE:**  
**IL MONDO COLORATO DELLA PLUSDOTAZIONE**  
**L'ISS SAN BENEDETTO PROTAGONISTA AL CONVEGNO**

Il 19 maggio si è tenuto a Cassino, presso l'aula magna dell'Università, il primo convegno provinciale per parlare di inclusione dei ragazzi plusdotati e ad alto potenziale cognitivo.

La nostra scuola si è resa protagonista di questo evento, in quanto gli studenti dell'ISS SAN BENEDETTO hanno collaborato alla buona riuscita della manifestazione e hanno perfettamente curato l'accoglienza e il ricco coffee break, guidati dai docenti di indirizzo, mostrando la loro bravura e il loro talento.

La plusdotazione, al di là di numeri e percentuali, rappresenta un insieme di caratteristiche personali, comportamentali ed emotive che si esprimono in modi differenti. Per questo è molto riduttivo etichettarla con la semplice

indicazione del QI, anche se è il primo elemento per poterla identificare e riconoscere. Nelle nostre scuole abbiamo almeno un alunno plusdotato per classe e merita di essere accolto e compreso. Se questi studenti non vengono riconosciuti, possono subire spiacevoli momenti di sconforto, che potrebbero generare disinteresse scolastico e perdita di autostima. Alcuni vengono confusi per bambini introversi, altri per irrispettosi delle regole scolastiche. Di solito, infatti, quello più tranquillo soffre in silenzio, quello più vivace scalpitando, chiedendo di uscire e alzando sempre la mano per poter parlare.

Per far comprendere tutti questi differenti aspetti, il convegno ha prima illustrato le cornici teoriche, la presentazione della situazione italiana ed internazionale, l'importanza dei contesti educativi atti a promuovere un percorso di crescita sereno dei bambini/ragazzi plusdotati. Sono state poi condivise azioni e buone prassi, in particolare a scuola, per dare una completa e ampia visione dell'importante tema dell'inclusione.

Il Convegno, per la qualità dei relatori e della proposta progettuale, si è mostrato come evento di alto livello culturale/scientifico e per questo motivo l'attrazione è stata significativa.

I destinatari sono stati: dirigenti scolastici, insegnanti, educatori, studenti, esperti della salute, università, membri di associazioni, genitori interessati alla tematica.

“In Italia e nel mondo vi sono tantissimi esempi di studenti che, pur dotati di talenti particolari, hanno tuttavia visto sprecata questa dote perché non compresi in tempo” hanno spiegato i relatori. “Il nuovo compito a cui sono chiamati gli insegnanti è dunque quello di intercettare per tempo i ragazzi plusdotati e di accompagnarne la loro crescita dando il giusto indirizzo e merito al talento più o meno inesperto: è necessario che gli insegnanti siano formati per poter avere i mezzi necessari per riconoscere in tempo tali situazioni. Ed è per questo motivo che il convegno che si è tenuto si pone come una pietra miliare per lo sviluppo sul territorio di una rete di formazione e monitoraggio delle scuole di ogni ordine e grado, affinché, nel percorso di crescita di questi studenti, l'Università sia il punto di arrivo ma anche di una nuova partenza per gli studenti in questione” hanno aggiunto.

La preside Maria Venuti, sempre molto sensibile e attenta a tali tematiche, ha sostenuto dal primo momento questa iniziativa della prof.ssa Emanuela Pelagalli, che in quanto f.s. per l'inclusione scolastica ha sentito il dovere di allargare l'orizzonte dell'integrazione ponendo l'attenzione anche su questi ragazzi. Anche perché la raccomandazione n. 1248 del Consiglio d'Europa (1994) sull'educazione dei bambini di talento ha marcato la necessità di mettere a punto strumenti e modalità educative specifiche, capaci di stimolare questi studenti sostenendo appieno lo sviluppo delle loro potenzialità; nonostante ciò, in Italia l'argomento è ancora poco conosciuto ed è fondamentale che gli insegnanti abbiano una preparazione specifica sulla Plusdotazione, attraverso percorsi di formazione e aggiornamento adeguati.

La Redazione



**AIRC - Cancro io ti BOCCIO**

*LA NOSTRA SCUOLA VIVE L'ESPERIENZA DEL VOLONTARIO A FAVORE DELLA RICERCA SUL CANCRO*

“Cancro io ti BOCCIO” è il progetto che AIRC, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, propone per le scuole e che si affianca all'iniziativa Le Arance della Salute.

La nostra scuola si è unita alle oltre 900 scuole di ogni ordine e grado che in tutta Italia distribuiscono le Arance della Salute per bocciare il cancro!

Per noi studenti, è stata un'occasione per diffondere a scuola l'importanza di stili di vita salutari e conoscere la gratificazione del volontariato, promuovendo la cittadinanza attiva e scoprendo insieme il valore della ricerca scientifica. Un bagaglio culturale da acquisire e da arricchire nell'adolescenza quando si coltivano interessi e vocazioni.

In particolare, le classi II A, II B e II D dell'indirizzo Alberghiero, guidati dalla professoressa Annalisa Valente e dai docenti delle discipline dell'area professionalizzante, Prof. Luigi Capitanio e prof. Aldo Valente, hanno partecipato al concorso Cancro io ti boccio si racconta, inviando le foto della loro esperienza.



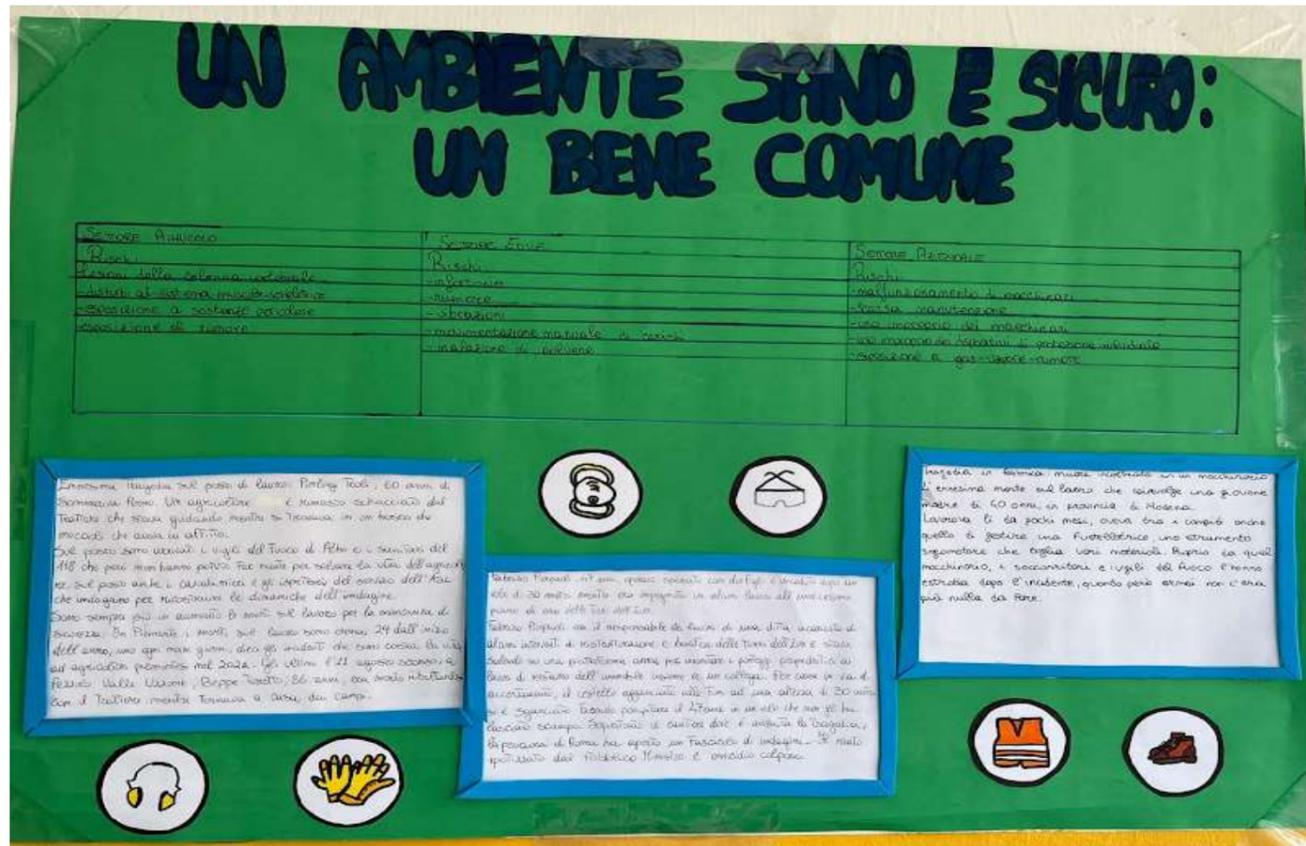
Le classi del primo biennio dell'Alberghiero hanno partecipato alla diretta YouTube AIRC Education. La finalità dell'intervento è stata avvicinare le nuove generazioni alla cultura della salute e della prevenzione. Quando si impara qualcosa di nuovo si vince conoscenza!



# NON SI PUO' MORIRE DI LAVORO!

Il lavoro fa parte della nostra vita, avere un lavoro stabile è un desiderio che accomuna molti giovani, un traguardo da raggiungere, non sempre privo di ostacoli. La Costituzione, nell'articolo 4, riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che lo rendono effettivo. Affinché questo diritto venga garantito, uno Stato democratico deve consentire ad ognuno di svolgere la propria attività lavorativa, tutelandone la salute e assicurandone lo svolgimento nella totale sicurezza. Purtroppo ogni giorno in Italia, molti lavoratori sono vittime di incidenti, un fenomeno intollerabile che fa notizia solo quando si trasforma in tragedia. A determinare le "morti bianche" non sono la fatalità e la casualità ma, molto spesso, la mancanza di sicurezza nei luoghi di lavoro e la scarsa opera di prevenzione. Anche a costo di rischiare penalmente, non tutte le aziende, adempiono alle misure di sicurezza, mettendo in serio pericolo i propri dipendenti. Per questo motivo, persone che escono di casa con tanti progetti per il futuro, rischiano di non fare ritorno dai loro cari. Un'azienda deve garantire la sicurezza del personale prevenendo incidenti, decessi ed infortuni perché la sicurezza conta più della produttività. Nonostante siano stati emanati decreti in cui vengono elencate e descritte tutte le norme di tutela e gli obblighi sia dei datori di lavoro che dei lavoratori, la situazione attualmente non sembra migliorare. Le aziende non rischiano i propri capitali investendo in ricerca e formazione, né in sicurezza, preferendo trarre maggior profitto con l'abbattimento dei costi per rendere i prodotti competitivi sul mercato. Di fronte ad eventuali incidenti, alcune aziende sfuggono alle loro responsabilità cercando di nascondere la realtà dei fatti, inoltre il risarcimento dei danni risulta spesso incerto ed insufficiente. E' paradossale il fatto che proprio i lavoratori, principali motori del mercato produttivo dell'intera società, siano troppo spesso le vittime di sistemi più grandi fatti di interessi in cui non trova spazio il controllo e la sicurezza. E' necessario, quindi, che la politica faccia investimenti di alto spessore, di impegno sulla salute ed il benessere della vita lavorativa, puntando alla formazione e all'informazione. Dare un volto umano al lavoro, è questo l'obiettivo che si spera di raggiungere perché non ci sia più nessuna famiglia a piangere i propri cari, affinché un saluto prima di uscire di casa non si trasformi in un addio.

Classe IV L SSS



LE AMBASSADOR DI FATTORE J DI CASSINO A ROMA

Al termine di un percorso di PCTO durato 2 anni, ho avuto la possibilità di partecipare all'evento di Roma "Le storie di cura di Fattore J", del 27 aprile, in qualità di giovane ambassador della ricerca scientifica, insieme ad una mia compagna di classe. Romina Capi ed io, insieme ad un altro nostro coetaneo romano, siamo stati scelti tra tutti gli studenti della regione Lazio a svolgere questo prestigioso ruolo. Essere ambassador di Fattore J significa essere portavoce di un'informazione scientifica corretta. Ho scelto di rivestire tale ruolo perché sono dell'idea che noi giovani siamo la voce di una società in evoluzione, rappresentiamo il presente e il futuro, e per noi generazione z le tematiche scientifiche affrontate dall'associazione sono fulcro di interesse e curiosità. La medicina è sempre stata una mia passione e il modo di approccio dell'associazione nei nostri confronti ha stimolato il mio desiderio di partecipazione coinvolgendomi nel percorso proposto. Gli esperti che hanno lavorato con noi al progetto, hanno dato importanza alle nostre idee e osservazioni, soprattutto ci hanno dato fiducia. Insieme ad altri giovani di tutta Italia abbiamo lavorato al Manifesto della Salute, che verrà poi presentato, il suo scopo è quello di spiegare la scienza e i suoi nuovi metodi a chi è ancora diffidente. Nei vari incontri di formazione, il progetto ci ha dato la possibilità di interfacciarci con una realtà sconosciuta, presa troppo spesso sotto gamba, quella della malattia. Insieme alle associazioni di pazienti, che hanno partecipato, abbiamo imparato a vedere sempre prima la persona e poi il malato, e credo che questo sia importante per contrastare tutti gli stereotipi che solitamente si associano alle malattie. Grazie alla formazione di Fattore J, ho potuto constatare personalmente cosa significa progresso scientifico per chi soffre di una malattia grave, argomento di cui si è discusso durante l'evento. Io e la mia compagna siamo state accompagnate dal nostro professore di Cultura medico sanitaria a Roma, abbiamo vissuto il viaggio con ansia e trepidazione perché non sapevamo cosa potevamo aspettarci all'arrivo e se eravamo all'altezza del ruolo, anche se gli organizzatori già nei giorni precedenti ci avevano spiegato il tutto cercando di rassicurarci. Arrivate al liceo Kant siamo state accolte dalle organizzatrici, e lì abbiamo anche conosciuto il nostro compagno di avventura, Tommaso, purtroppo a causa di problemi con il green pass, la mia compagna Romina non ha potuto partecipare alla manifestazione. Tra ansia e preoccupazioni, è iniziato l'evento con la presentazione delle associazioni e degli organizzatori. Successivamente io e l'altro ambassador siamo stati presentati, abbiamo spiegato il nostro ruolo e cosa facevamo, abbiamo proseguito con domande rivolte ai medici, presidenti, moderatori e associazioni ricevendo sempre risposte esaurienti. L'evento, al quale erano connessi tutti i ragazzi d'Italia, è stato trasmesso sia in modalità digitale, attraverso una webcam, che in presenza con alcuni studenti del liceo. I moderatori e i formatori sono riusciti a metterci a nostro agio facendoci sentire ascoltati. Alla fine dell'evento siamo stati intervistati e fotografati da una testata giornalistica molto importante. La giornata si è poi protratta e conclusa con la visita alla città. L'evento è stato interessante, formativo e mi ha lasciato una grande esperienza che porterò sempre con me. Di grande supporto sono stati i docenti coinvolti nel progetto che non ci hanno mai abbandonato, anzi ci hanno invogliato e incoraggiato ad intraprendere queste nuove esperienze, riponendo fiducia nelle nostre capacità.

Laura Malagese IV L SSS



## UN LIBRO PER RIFLETTERE SULL'ADOLESCENZA

Tristezza, gioia, rabbia, paura sono un mix di emozioni che tutti gli adolescenti sperimentano in questa delicata fase della vita. Un periodo in cui si possono provare grandi passioni ma andare anche incontro a delusioni, inoltre può cambiare il rapporto con i genitori, principali punti di riferimento che devono guidare l'adolescente verso il difficile percorso che è la vita. Proprio delle problematiche tipiche di quest'età, si parla nell'ultimo romanzo di Nicolas Paolizzi, "Tutto bene". Leggendo il libro, ci siamo riconosciute nelle difficoltà che affronta quotidianamente la protagonista, Lana, una ragazza della nostra età alle prese con i cambiamenti fisici ed emotivi che le provocano insicurezza, problemi di autostima e senso di inadeguatezza. Inevitabile lo scontro con i genitori che fino a poco prima rappresentavano un porto sicuro in cui approdare. In particolare, inizia a vacillare il rapporto con il padre, a causa della sua assenza. Partito per la missione in Afghanistan per dare un futuro migliore alla famiglia, di fronte agli orrori della guerra, rimane imprigionato nei ricordi traumatici che spengono il suo sorriso e la sua voglia di vivere. Non è più il pilastro della famiglia e lascia alla moglie il difficile compito di farsi carico delle responsabilità di un genitore. Anche l'amica del cuore ed il ragazzo conosciuto in chat, deludono Lana che grazie alla presenza discreta ma costante della madre, riesce a trasformare queste esperienze negative in occasioni di crescita. Il libro ci ha insegnato che le persone possono cambiare, anche i nostri genitori possono attraversare momenti di fragilità e aver bisogno del nostro supporto e della nostra comprensione. Ci ha fatto riflettere sul valore dell'amicizia che non sempre è perfetta ma se autentica, può essere sempre ricostruita. Il messaggio più profondo che il romanzo ci ha trasmesso, è iniziare ad accettarsi e soprattutto accettare gli altri con le loro fragilità ed imperfezioni. Di fronte a delusioni o difficoltà, è sbagliato chiudersi in se stessi rinunciando a nuove amicizie o esperienze. Da ogni "ferita" può scaturire un'opportunità di maturazione indispensabile per diventare adulti.

Rosalia Sisti, Mara Pacitti, Eliana Russo, Antonella Serluca III L SSS



## CASA CIRCONDARIALE FEMMINILE DI POZZUOLI

Un'esperienza emozionante e molto istruttiva ci è stata offerta dal nostro Istituto, nel mese di Aprile, grazie alla partecipazione alla visita guidata presso la Casa Circondariale di Pozzuoli, nell'ambito del percorso PCTO. Siamo state accolte calorosamente da tutto il personale e dalle detenute. Appena arrivate, le educatrici non hanno esitato a farci sentire a nostro agio facendoci accomodare nel bar all'interno della struttura, gestito dalle detenute e rispondendo alle nostre curiosità. Molto "forti" sono state le loro testimonianze, si sono aperte con noi raccontandoci la loro vita, le esperienze dolorose che le hanno profondamente segnate. Abbiamo parlato di come avvengono i colloqui con le famiglie, gli incontri con i figli. Ci hanno raccontato un loro ultimo incontro, che è avvenuto in una giornata all'aperto con la propria famiglia e figli, che le ha riportate almeno in quel momento alla normalità. Ci hanno fatto visitare il carcere, gli spazi comuni, illustrato le attività di laboratorio da loro svolte: l'attività di sartoria, di giardinaggio, la produzione di caffè, nelle varie fasi di preparazione, e raccontato le loro esperienze di lavoro part-time nelle aziende e ditte che collaborano con il carcere.

Una delle sensazioni più belle percepite è stato parlare con donne che hanno la voglia di ricominciare a vivere e la forza di riprendere in mano la propria vita, che nutrono speranza e sono determinate a non cadere più nelle decisioni sbagliate che le hanno portate alla reclusione. Ma quello che maggiormente ci hanno trasmesso è la consapevolezza che nella vita non bisogna cedere a scorciatoie ma che bisogna resistere alle tentazioni di un facile guadagno che si ripercuotono negativamente sulle scelte di vita. Tra le varie testimonianze, quella che maggiormente ci ha colpito ed emozionato è stata la storia di una ragazza che, riconoscendo gli sbagli compiuti, non ha cercato giustificazioni e non si è rifugiata nel vittimismo. Al contrario, ha scelto di occupare il tempo di detenzione in modo proficuo impegnandosi nello studio e nel lavoro per avere maggiori opportunità di reinserimento nella società. Questa esperienza altamente formativa, non ha soltanto suscitato in noi emozioni ma profonde riflessioni sulla possibilità per ogni persona di un cambiamento della propria vita che può partire dal riconoscimento dei propri errori e sfruttando le opportunità di recupero e di rieducazione offerte dall'istituto penitenziario. Inoltre, il contatto diretto con le detenute, ci ha fatto riflettere sul valore della legalità, e ci ha fatto comprendere che la vera libertà può essere garantita solo se orientiamo le nostre scelte verso il rispetto delle regole che sono alla base della convivenza civile.



Melissa Salera, Chiara Aversa, Laura Malaggesi, Giada Casula IV L SSS

## Jackson Pollock Fashion Collection



Clicca Qui

<https://www.leggocassino.it/2022/06/04/pollock-fashion-collection-al-made-in-italy-delliis-san-benedetto-di-cassino/>

# LETTERATURE DAL FRONTE

## Valeriu Nicolae vince a Cassino

Con 1583 voti, la XVI edizione del Premio Internazionale Città di Cassino – Letterature dal Fronte: conoscere le crisi dell'umanità per costruire la pace, dedicata per quest'anno scolastico alla letteratura rumena, è stata aggiudicata al romanzo "La mia esagerata famiglia Rom" di Valeriu Nicolae. La giuria della Rete degli studenti per Letterature dal Fronte, formata da circa 300 giovani lettori degli istituti superiori di Cassino, del Liceo Linguistico Petrarca di Trieste e dalla scuola italiana di Atene, non ha avuto dubbi nello scegliere, tramite votazione, il libro vincitore che ha avuto la meglio sugli altri tre romanzi della letteratura rumena contemporanea in gara: "Varianti di un autoritratto" di Norman Manea con 1355 voti, "Ciliegie amare" di Liliana Nichita con 1274 ed "Applausi nel cassetto" di Ana Bandiana con 1053. Valeriu Nicolae sarà a Cassino ad ottobre 2022 per ritirare il premio ed incontrare tutti noi.

La cerimonia della Nomination si è tenuta nell'Aula Magna dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, durante la quale gli studenti rappresentanti gli istituti partecipanti al progetto, hanno letto alcune pagine tratte dai romanzi. Per il nostro istituto, la nostra compagna Federica Calao ha letto la lettera n. 6 da "Ciliegie Amare". A noi dei quattro romanzi sono piaciuti maggiormente "La mia esagerata famiglia Rom" e "Ciliegie amare", dei quali vi consigliamo la lettura e diamo un anticipo nelle nostre recensioni.

Federica Calao, Giada Zegarelli IV L Giorgia Romano IV N

Titolo :Ciliegie amare

Autore: Liliana Nechita

Editore: Giuseppe Laterza

Luogo e anno di pubblicazione: Italia 2017

La povertà, le responsabilità di una madre nei confronti delle figlie che deve crescere da sola in Romania, spingono l'autrice del libro "Ciliegie amare" a lasciare la propria terra per trovare maggiore opportunità di lavoro in Italia. Liliana abbandona il suo paese in lacrime, con il cuore in frantumi ma la speranza di garantire un futuro migliore alla sua famiglia, le fa trovare la forza di ricominciare la sua vita da zero. Il distacco dalla terra natale e dai suoi affetti, è accompagnato da profondo dolore, smarrimento, paura dell'ignoto e della solitudine. Ma ancora più forte è il timore dei pregiudizi degli italiani nei suoi confronti che sperimenta, già al suo arrivo, svolgendo il lavoro di badante. Umiliazione, esclusione, emarginazione, accomunano Liliana a molti altri emigranti che sono portatori di storie di estrema povertà e di dolore. La nostalgia è una costante presente nelle sue lettere, non l'abbandona mai, nella sua memoria ripercorre i luoghi che rendevano speciale il suo paese, nei suoi ricordi sono sempre vivi i sapori, i profumi della terra da cui ha dovuto separarsi. Come la maggior parte delle romene arrivate in Italia e che svolgono il lavoro di badanti, Liliana deve sopportare angherie ed offese perché considerata un essere inferiore. Nonostante le difficoltà, riesce a resistere anche pensando alla grave situazione economica in cui versa il suo paese durante il governo del presidente Basescu. Molti sono gli appelli rivolti agli emigranti, invitati a tornare a casa per fornire forza lavoro ma più spesso incoraggiati a rimanere ancora in Italia, per dare impulso all'economia del Paese di origine, grazie ai grandi sacrifici compiuti. L'autrice riesce a non lasciarsi sopraffare da pensieri negativi, occupando la mente e il cuore con la lettura e dedicandosi alla scrittura. Una passione che si rivela terapeutica, in grado di lenire le sue sofferenze e che le permette di fronteggiare le avversità. La decisione di Liliana di rimanere in Italia scaturisce da profonde riflessioni: dopo una lunga assenza dalla propria terra, ci si può sentire stranieri perché le situazioni cambiano e il mondo si evolve. Si può scoprire di essere comunque a casa, in qualsiasi luogo in cui ci si senta al sicuro. Questo obiettivo lei lo ha raggiunto solo contando sulle proprie forze, dedicandosi al suo lavoro con passione e amando il Paese che l'ha accolta e in cui gradualmente si è integrata.



Titolo: La mia esagerata famiglia Rom

Autore: Valeriu Nicolae

Editore: Rubbettino

Luogo e anno di pubblicazione: Italia 17/11/2018

Una narrazione avvincente, realistica ma non priva di leggerezza e autoironia, caratterizza il libro di Valeriu Nicolae "La mia esagerata famiglia Rom". Il libro invita a riflettere sull'esistenza di pregiudizi nei confronti dei rom ma nello stesso tempo riesce a strapparci un sorriso quando ci presenta alcuni personaggi eccentrici della sua stravagante famiglia. L'autore, attraverso il ricordo di episodi della sua infanzia e adolescenza, esprime l'urgenza di vincere i pregiudizi e superare gli stereotipi di cui i rom sono bersaglio. Senza dimenticare che essi sono stati vittime di razzismo e cancellati dalla faccia della terra dai regimi nazisti d'Europa. Gli episodi narrati ci offrono uno spaccato della vita politica della Romania negli anni bui del comunismo. La storia dell'autore è simile a quella di tanti altri bambini rom costretti a subire emarginazione sociale, umiliazioni, offese. Lo zingaro è etichettato come ladro, truffatore, pigro, poco incline allo studio se non addirittura stupido. Durante l'infanzia anche lui ha subito discriminazioni ma, grazie al ruolo centrale che la madre ha avuto nella sua vita, è riuscito a studiare e ad avere un'opportunità di riscatto e integrazione sociale. Anche le sue relazioni sentimentali sono state condizionate dalle sue origini che non ha mai nascosto e di cui non si è mai vergognato per il timore di non essere accettato o di non trovare lavoro. I pregiudizi nei confronti dei rom, secondo lo scrittore, nascono dalla mancanza di una profonda riflessione sul nesso tra secoli di schiavitù, povertà, discriminazione e rendimento scolastico. E' normale che in un contesto di estrema povertà, il destino dei rom sia già segnato, già da bambini sono avviati dalle famiglie allo spaccio di sostanze stupefacenti, al furto, ad attività illecite, alla prostituzione. Si rischia di rimanere intrappolati in questo sistema se non si offre loro un'opportunità di cambiamento che solo il recupero e l'istruzione è in grado di garantire. La fiducia dell'autore nell'inclusione sociale come strumento di riscatto, ha guidato la sua attività di volontariato con l'apertura di una scuola a Bucarest per bambini che hanno alle spalle storie di miseria e degrado. Da tale esperienza, è scaturita la necessità di risolvere i problemi dei rom con urgenti politiche pubbliche e di impegno concreto nei quartieri ghetto che devono essere conosciuti. E' necessario, secondo l'autore, informare su quanto accade in questi luoghi, non solo provvedere ai loro bisogni materiali ma usare l'arma dell'educazione, la più efficace per garantire loro un futuro migliore.



## Viaggi della legalità: Ricordando Capaci

La strage di Capaci avvenne il 23 maggio 1992 e furono uccisi il magistrato Giovanni Falcone, sua moglie Francesca Morvillo anch'ella magistrato e tre uomini della scorta: Rocco Dicillo, Antonio Montinaro e Vito Schifani, ragazzi molto giovani, poco più che trentenni. Quella di Capaci è la strage mafiosa più nota e ricordata dalla storia italiana e fu eseguita con 500 kg di tritolo, RDX e nitrato d'ammonio. Gli attentatori fecero esplodere un tratto di autostrada A24 mentre transitavano le tre auto blindate causando l'innalzamento del manto stradale. Nella ricorrenza del trentennale della strage, abbiamo assistito ad una conferenza on line durante la quale, oltre ad altri interessanti ospiti, la nostra attenzione è stata attirata da Angelo Corbo, l'agente di scorta del magistrato presente alla strage. Egli ha ricostruito con lucidità quei momenti cruciali che ancora ricorda con emozione:

“Il Magistrato era partito da Ciampino con un jet di servizio intorno alle 16:45 ed atterrò all'aeroporto Punta Raisi di Palermo dopo un volo di 53 minuti. Qui trova ad attenderlo 3 Fiat Croma blindate con la scorta. Falcone si mette alla guida della Croma bianca. In macchina con lui ci sono la moglie e l'autista giudiziario Giuseppe Costanza. La macchina di Falcone è preceduta da una Croma marrone, con gli agenti Vito Schifani, Antonio Montinaro e Rocco Dicillo, e seguita da una Croma azzurra con gli agenti Paolo Capuzzo, Gaspare Cervello e me che, posizionato di spalle, ho il compito di guardare la strada. Le auto prendono l'autostrada, dirette verso Palermo. Alle 17:58, al chilometro 5 della A29, nei pressi dello svincolo di Capaci-Isola delle Femmine, il sicario Giovanni Brusca aziona una carica di cinque quintali di tritolo, che era stata posizionata in una galleria scavata sotto la strada. Pochi istanti prima dello scoppio, Falcone rallenta per disinserire la chiave di accensione e sostituirla con un'altra. Questo rallentamento porta le macchine da una velocità di 170 km orari a 120, salvando così noi della terza macchina. Lo scoppio quindi travolge in pieno solo la Croma marrone e i miei tre compagni della scorta muoiono sul colpo. La macchina di Falcone si schianta contro il muro di cemento e detriti causati dallo scoppio ma è ancora vivo: io e gli altri due poliziotti che viaggiavano con me, anche se feriti e sanguinanti, ci prepariamo a

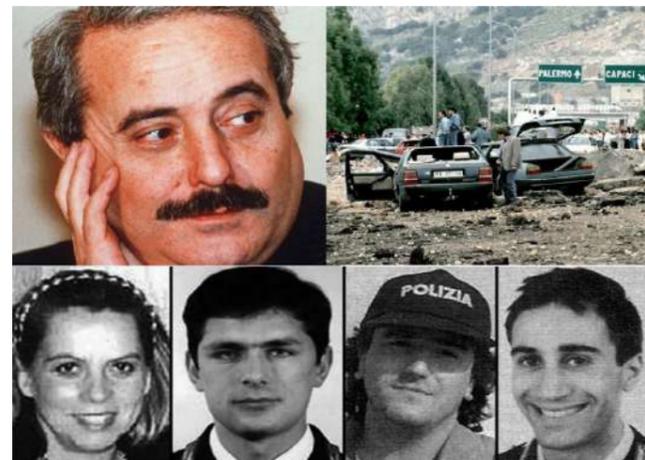
difendere Falcone da un possibile secondo attacco e ci armiamo. Il Giudice Falcone è ancora vivo quando ci avviciniamo alla macchina ed apriamo la porta, infatti si gira e ci guarda chiedendoci aiuto con lo sguardo. Sappiamo che chi ha organizzato tutto questo, verrà a completare l'opera. Arriva un ragazzo con la macchina fotografica e per poco non gli sparo. Il giovane scatta tante foto ma quel rullino non verrà mai sviluppato né ritrovato. Poi arrivano i soccorsi e ci portano via. La versione ufficiale è che Giovanni Falcone muore durante il trasporto in ospedale a causa del trauma cranico, per via dell'impatto contro il parabrezza,



e da varie lesioni interne ma io sono convinto che qualcuno ha posto fine alla vita del magistrato in quei frangenti. La moglie Francesca muore invece in ospedale la sera alle 22:00. L'agente Costanza, che si trova nella macchina con il giudice, rimane illeso. Noi della terza automobile rimaniamo feriti, ma non siamo in

pericolo di vita. Io sono morto quel giorno perché ho fallito, non ho saputo difendere chi mi era stato affidato di proteggere; ho perso la mia dignità. La mafia è stata soltanto l'esecutrice materiale dell'attentato ma il piano è stato ideato e voluto da persone importanti non siciliane, non calabresi e neppure campane, persone che non si sono limitate ad uccidere il giudice Giovanni Falcone ma che hanno ripetuto la strage, uccidendo 95 giorni dopo il suo amico fraterno, il magistrato Paolo Borsellino, eliminando un altro scomodo paladino della giustizia”.

Classe V G MAT



## Incontri di Domotica per una Smart Home di qualità



Si è concluso nel mese di Maggio, presso l'indirizzo di Manutenzione Assistenza Tecnica (M.A.T.), nell'ambito del Progetto PON "Potenziamo le Competenze" un corso formativo sulla DOMOTICA rivolto ai nostri studenti, interessati ad approcciarsi verso il "mondo della Home & Building Automation" basato sul protocollo standard mondiale KNX. Il corso stesso ha mirato a fornire le competenze necessarie a progettare, dimensionare e gestire impianti di controllo che rendano un edificio (residenziale e non) confortevole ed efficiente dal punto di vista energetico e gestionale, al termine del quale è stata rilasciata, per gli studenti partecipanti, la relativa certificazione. La Domotica è certamente una nuova branca della tecnica applicata all'integrazione degli impianti negli edifici residenziali e i ragazzi sono stati particolarmente attenti e coinvolti dalle esperienze pratiche con una panoramica dei principali dispositivi KNX, con le configurazioni e messa in servizio di sensori, attuatori e realizzazioni di scenari Smart Home attraverso il software per la progettazione ETS5.

Le motivazioni da cui scaturisce il progetto e finalità sono dovute proprio al fatto che la domotica o automazione domestica, è in grado di offrire soluzioni avanzate sempre più richieste nelle abitazioni e nel terziario coprendo funzioni applicative relative a comfort, sicurezza, risparmio, comunicazione e controllo; il suo sviluppo è stato uno dei temi oggetto di studio ed approfondimento per la predisposizione dei pannelli didattici utilizzabili da tutti gli alunni della sezione MAT a partire già dal terzo anno di studio.

Sono state effettuate uscite didattiche presso la location per eventi ONE CLUB di Cassino dotata di impianti realizzati con moduli standard Konnex (KNX). Siamo stati accolti calorosamente dal proprietario Giampiero Petriglia, professionista certificato "partner KNX" un precursore nel campo Domotico di zona.

Con lui ci siamo interfacciati inizialmente in un discorso riguardante "i sistemi bus" con panoramica dei principali dispositivi KNX, per poi addentrarci in alcuni esempi applicativi.

Particolarmente interessante è stato poter analizzare il quadro elettrico principale (nel gergo "Armadietto") nel cablaggio strutturato a regola d'arte.

Altra giornata molto interessante del nostro corso è stato il poter assistere in modalità on line ad un Corso KNX EntryLevel organizzato dalla "FORMAZIONE TECNICA-ABB Electrification Italia" dove i destinatari erano proprio installatori, progettisti e system integrator e gli obiettivi erano di fornire ampie conoscenze di base della tecnologia bus KNX per realizzare l'installazione, la programmazione e la messa in servizio di impianti KNX.

Gli studenti hanno compreso che argomenti di studio del loro percorso scolastico sono motivo di interesse e formazione anche nel mondo del lavoro esterno, e questo li porta a credere maggiormente in loro per raggiungere in futuro un'occupazione lavorativa di alto livello.

Prof. Tommaso Ceccacci



## ANIME PRIGIONIERE

Un evento di grande interesse sociale e culturale ci ha offerto l'opportunità di approfondire la tematica della violenza di genere in tutte le sue forme, anche quelle più subdole. A dare voce alla violenza fisica, psicologica e al dramma dell'abuso sui minori, la Compagnia Teatro Stabile Assai con lo spettacolo "Anime prigioniera", a cui hanno partecipato alcune classi dell'Indirizzo Servizi per la Sanità Assistenza sociali e Alberghiero. Fondata nel 1982 da Antonio Turco, responsabile delle attività culturali presso l'Istituto penitenziario di Rebibbia, la Compagnia è formata da ex detenuti o in regime di semilibertà, oltre che da educatori e musicisti professionisti. Lo spettacolo ci ha regalato profonde emozioni alternando momenti di riflessione ad altri di intrattenimento musicale. Nello stesso tempo, gli attori hanno offerto l'opportunità alle alunne delle classi quarta e quinta L, Federica Calao, Laura Malaggesse, Teresa Manna, di recitare dei monologhi di forte impatto emotivo, rendendole parte integrante della Compagnia e facendo scoprire la "magia del teatro". Interessante e vivace il dibattito al termine dello spettacolo, gli attori hanno risposto alle nostre curiosità, smentendo errate convinzioni sulla vita condotta in carcere, spesso falsate dalle rappresentazioni che il cinema e la televisione offrono a riguardo. L'educatore ci ha illustrato il ruolo che riveste nella struttura da circa trent'anni, basato sul rapporto umano e sull'empatia, fondamentale per guidare i detenuti nel loro percorso riabilitativo. Ci ha colpito molto una frase dell'educatore: Il carcere non dona, semmai toglie. Priva le persone del loro futuro costringendole ad essere "incatenate" per anni o per tutta la vita al proprio destino. Il carcere omologa, annulla le individualità, privando di un fondamentale diritto l'uomo, quello di utilizzare in modo costruttivo il suo tempo. Fortunatamente, il volto tradizionale del carcere sta cambiando, aprendo nuovi orizzonti e offrendo opportunità di reinserimento sociale dei

detenuti. Uno degli strumenti per favorire la crescita interiore della persona reclusa è il Laboratorio teatrale che consente una maggiore conoscenza delle proprie emozioni e sentimenti. Inoltre, recitare è terapeutico perché può curare le ferite dell'anima, ancora prigioniera del passato favorendo la presa di coscienza del proprio vissuto e degli errori commessi. La passione artistica può accendersi nel periodo di detenzione e aiutare a sopportare tutto e a sopravvivere a tutto, alla monotonia delle giornate rendendo utile il tempo "vuoto" della cella. La partecipazione allo spettacolo ci ha fatto comprendere che dall'oscurità, dal buio interiore, è possibile uscire e che non bisogna giudicare gli altri solo dall'apparenza. Esiste sempre una seconda opportunità per ridisegnare la propria vita, stabilendo legami di solidarietà con tutte le persone che subiscono discriminazione e violenza. Il male si combatte con la cultura e con il rispetto della dignità di ogni essere umano.

Teresa Manna, Valentina Adriano, Elisa Rita Di Ionna VL SSS



## MUSICA: UN LINGUAGGIO UNIVERSALE!



Il progetto PON "Emozioni in musica", iniziato a dicembre 2021, ci ha regalato una grande opportunità: la possibilità di avvicinarci al linguaggio sonoro con occhi nuovi, condividendo con gli altri compagni di corso gusti, riflessioni e stimoli. In questo percorso di scoperta siamo stati accompagnati, con pazienza ed entusiasmo, dalle professoressse Di Mambro Emanuela e Di Nallo Mara, che ci hanno aiutato ad apprezzare, incoraggiando la nostra partecipazione attiva, i tanti aspetti di quest'arte. Gli incontri si sono svolti sia a scuola che in aree esterne in modo assai piacevole, quasi ludico e, attraverso una metodologia di apprendimento cooperativo, abbiamo "fatto musica" con la body percussion, utilizzando il nostro corpo, con la voce, con gli strumenti ritmici messi a nostra disposizione; abbiamo spaziato nei diversi ambiti musicali, ascoltando addirittura musica classica e del periodo barocco! Abbiamo scoperto che tanti pezzi di musica classica vengono spesso ripresi in versione più moderna, arrangiati e adattati ai gusti musicali delle nuove generazioni. Le nostre preferenze infatti, le preferenze dei ragazzi in generale, sono fortemente condizionate dai contesti socio-culturali, per cui alcuni di noi conoscevano solo alcuni generi musicali, come pop, rock, rap e trap. Abbiamo realizzato invece che c'è un universo di note, di sonate, di sinfonie, di opere, di armonie, di contenuti, tutti da esplorare! E questa nostra scoperta è stata coadiuvata anche dalla visita alle scuole musicali del Cassinate, perché la nostra Scuola è aperta, sempre, al territorio: in particolare abbiamo avuto l'occasione di visitare le scuole di musica "Mille e una Nota", diretta dal M° Bruno Galasso e "Ars Musicandi", diretta dal M° Viviana Miele. Attraverso interviste guidate e ascolto attivo abbiamo ampliato le nostre conoscenze culturali sul territorio, apprezzando generi musicali di alto valore artistico.

La musica è davvero un linguaggio universale e a noi piace parlare attraverso di essa, esprimere ciò che siamo e ciò che sentiamo!

Classe II N Made in Italy

**Borse fatte a mano con materiale riciclato: Il Made in Italy sempre più ecosostenibile!**



# Il Pecorino Romano DOP



## La sua storia

Le greggi di pecore che pascolano liberamente nelle campagne del Lazio e della Sardegna, producono il latte da cui viene ricavato questo formaggio.

Il pecorino Romano ha un apporto calorico abbastanza alto ed è un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, sali minerali e vitamine specifici del latte e derivati. Usato, soprattutto, grattugiato sulla pasta per il gusto tipicamente salato (il sale ne garantisce la lunga conservazione) e il sapore intenso.

Il pecorino Romano è diverso da quello sardo, toscano e umbro-marchigiano, che sono meno salati e vengono utilizzati prevalentemente come formaggi da tavola; è invece più simile a quello siciliano stagionato.

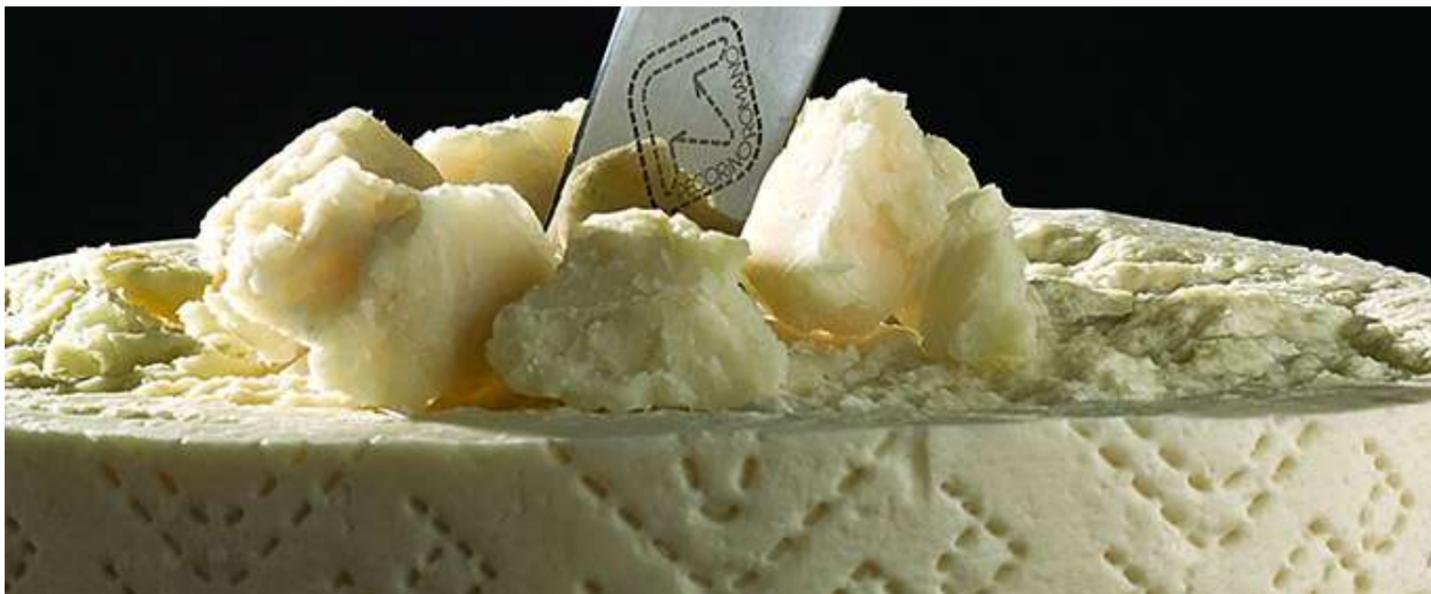
## La produzione

La lavorazione del Pecorino Romano, è il frutto di secoli di esperienza. I passaggi fondamentali della produzione sono affidati, ancora oggi, alla mano dell'uomo, in particolare a quelle esperte del "casaro e del "salatore". Il latte fresco di pecora, proveniente da greggi allevate allo stato brado, viene trasferito nei centri di lavorazione con moderne cisterne refrigerate. Al suo arrivo nel caseificio il latte viene misurato, filtrato e lavorato direttamente crudo o termizzato ad una temperatura massima di 68° per non più di 15 . Vengono così riempite le vasche di coagulazione dove viene aggiunto un fermento detto "scotta innesto", preparato giornalmente dal casaro secondo una metodologia che si tramanda da secoli. L'innesto è uno degli elementi caratterizzanti del Pecorino Romano ed è costituito da un'associazione di batteri lattici termofili autoctoni.

## La caseificazione

Aggiunto l'innesto, il latte viene coagulato ad una temperatura compresa tra i 38° e i 40° utilizzando il caglio di agnello in pasta. Accertato l'ottimale indurimento del coagulo, il casaro procede alla rottura dello stesso fino a quando i coaguli di cagliata non raggiungono le dimensioni di un chicco di grano. I cristalli di formaggio, pressati e tagliati, vengono sottoposti a fasciatura assumendo così la classica forma cilindrica. Dopo il raffreddamento, le forme sono sottoposte alla marchiatura. Il marchio della DOP è apposto con una matrice che imprime sulla forma, oltre alla denominazione di origine del formaggio e al marchio (la testa stilizzata di una pecora), anche la sigla del caseificio produttore e la data di produzione.

Mattia Di Pucchio III B ALB



# OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA: UNA SPREMUTA DI SALUTE!

In una lezione trasversale, tenuta dalla nostra professoressa Annalisa Valente, di Scienze degli alimenti, sul tema del concorso Masteroil, abbiamo discusso ampiamente sull'importanza della cultura dell'olio in cucina e sulle sue caratteristiche nutrizionali.

L'olio EVO è il prodotto alimentare principe della dieta mediterranea ed è sicuramente presente in tutte le nostre case.

L'olio extravergine è preparato da olive di prima scelta, sane e ottenuto con procedura meccanica a freddo (T=25°C circa), conservando tutte le caratteristiche nutrizionali quali: elevato contenuto di acidi grassi insaturi (soprattutto l'acido oleico), di polifenoli, di vitamina A. Il suo grado di acidità è inferiore rispetto agli altri oli di oliva. È altresì vietato che all'olio EVO, vengano mescolati altri oli o miscele di oli.

**QUESTIONE DI CHIMICA**  
Le saponi che possiedono proprietà sgrassanti derivano dall'olio d'oliva e sono costituiti da un acido grasso insaturo e un gruppo idrofilo. Sono i saponi più adatti anche per le mani, perché non seccano la pelle e sono delicati.

**GRASSI BUONI**  
Non tutti i grassi vengono per nuocere! Stai e riprendi bene! Il grasso più sano è quello che si trova nell'olio d'oliva extravergine. È ricco in acidi grassi insaturi, in particolare in acido oleico, che è il grasso che il nostro corpo preferisce.

**CHE FACCIO, LO BUTTO?**  
Non gettare un pezzo di pane, una patata o il succo di un frutto. Puoi riciclarli e farne un ottimo compost. L'olio extravergine è un ottimo conservante per i cibi e può essere usato anche per la cottura. Ricorda che il nostro corpo preferisce il grasso che si trova nell'olio d'oliva extravergine.

## E' VERO CHE L'OLIO EVO RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIVASCOLARI?

Sì, le caratteristiche nutrizionali dell'olio EVO hanno queste proprietà. Infatti, la dieta mediterranea è considerata patrimonio immateriale dell'umanità proprio perché è largamente dimostrato, da studi scientifici, che riesce a mantenere il benessere del nostro organismo e quindi a preservarci e a prevenire le malattie metaboliche croniche.

## E' RICCO DI GRASSI "BUONI", QUANTO OLIO EVO POSSIAMO CONSUMARE AL GIORNO?

1 g di olio = 9 kcal                      1 cucchiaino (10g) = 90 Kcal

In una dieta normocalorica, ne possiamo consumare tanto quanto ne consumiamo. E' importante per il mantenimento del benessere mangiare sempre in maniera corretta e fare attività fisica.

## L'OLIO DI SEMI E' PIÙ LEGGERO, QUINDI MENO CALORICO?

Tutti gli oli hanno le stesse calorie, hanno però caratteristiche differenti, come una diversa palabilità (un sapore diverso dall'olio EVO) che ci dà quella sensazione di maggiore leggerezza, ma le calorie sono esattamente uguali.

Classe II A ALB

Alcuni degli elaborati più significativi realizzati dagli alunni delle classi I B, II B, II A e II D ALB per il concorso Masteroil 2022, guidati dal Prof. Federico Campoli.

**IN TUTTE LE MANINE DEL MONDO!**  
L'olio d'oliva è uno dei prodotti più preziosi del mondo. È presente in ogni cultura e in ogni cucina. È un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione.

**LA GIUSTA MERENDINA!**  
L'olio d'oliva è un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione. È presente in ogni cultura e in ogni cucina. È un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione.

**UN TESSUTO PREZIOSO**  
L'olio d'oliva è un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione. È presente in ogni cultura e in ogni cucina. È un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione.

**L'olio d'oliva ai tempi dei romani**  
L'olio d'oliva è un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione. È presente in ogni cultura e in ogni cucina. È un ingrediente essenziale per la nostra alimentazione.

II B ALB

# ACCOGLIENZA TURISTICA

Gli alunni della classe 3B indirizzo Accoglienza Turistica, accompagnati dalla docente Lorena Buscemi, protagonisti degli eventi di alternanza scuola-lavoro sia nel sociale, tra insegnamenti pedagogici e manifestazioni culturali, sia nel territorio, tra spettacoli teatrali, festival del fumetto, concorsi musicali e percorso formativo in rinomate strutture ricettive, si contraddistinguono, ancora una volta, per gentilezza e cortesia, precisione e chiarezza, eleganza e professionalità e, alla fine dall'anno scolastico, vengono premiati con una prestigiosissima "TARGA AL MERITO".



# DIETA VEGETARIANA



Negli ultimi anni la dieta vegetariana si è consolidata tra le abitudini alimentari di una parte della popolazione italiana. Sempre più forte è la consapevolezza che una dieta basata prevalentemente sul consumo di alimenti vegetali possa favorire la riduzione del rischio di sviluppare patologie croniche più diffuse nel nostro Paese, come tumori, malattie cardiovascolari, diabete e patologie respiratorie. Contemporaneamente si è sempre più diffusa anche l'idea che le scelte alimentari possono influenzare la salute del nostro pianeta.

La dieta vegetariana è un regime alimentare che esclude la carne di qualsiasi specie animale; in base alle restrizioni alimentari osservate, si possono distinguere:

dieta latto-ovo-vegetariana: esclude la carne di animali terrestri e i prodotti ittici, ma ammette latte e derivati e le uova;

latto-vegetariana stretta o vegana: esclude anche i derivati dei prodotti animali;

crudismo: dieta che prescrive soltanto alimenti di origine vegetale crudi;

fruttariana: dieta che prescrive frutta, ortaggi a frutto, semi e noci.

Negli adulti, la dieta latto-ovo-vegetariana è considerata in linea di massima accettabile. L'apporto proteico è dato da latte e derivati, uova e legumi (i legumi consumati insieme ai cereali forniscono tutti gli aminoacidi essenziali). Bisogna però non trascurare i legumi, poiché esiste il rischio di consumare troppi latticini e formaggi, e quindi ingerire troppi grassi saturi. Per quanto riguarda gli altri macronutrienti e micronutrienti, sono ugualmente forniti dai prodotti di origine vegetale. Questo modello dietetico è associato a un minor fattore di rischio di sindrome metabolica (minore pressione arteriosa, indice di massa corporea, glicemia e trigliceridi ematici), rispetto a quello onnivoro. Gli altri tipi di diete non sono invece esenti da rischi di malnutrizione.

## BENEFICI ANCHE PER L'AMBIENTE

Le diete basate prevalentemente sul consumo di alimenti di origine vegetale sono studiate per i loro benefici non solo sulla salute ma anche per l'ambiente, ed è evidente come le scelte alimentari di tutti i giorni possono influenzare anche il benessere del pianeta.

In generale gli allevamenti sembrano utilizzare più risorse idriche e di suolo e produrre più gas serra rispetto alle coltivazioni di alimenti vegetali (come legumi e frutta a guscio).

È bene però ricordare che mangiare in modo sostenibile non vuol dire solo prediligere il consumo di alimenti vegetali, ma anche ridurre gli sprechi alimentari.

Classi II C, D ALB



# EDUCAZIONE ALLA SALUTE: DANNI DA TABAGISMO

## IL FUMO DI TABACCO, UN COCKTAIL MORTALE

L'ingrediente principale delle sigarette sono le foglie seccate e sminuzzate della pianta del tabacco. A queste i produttori aggiungono delle sostanze chiamate additivi che servono a coprire l'odoraccio del tabacco che brucia.

Le sostanze chimiche contenute nelle sigarette sono di due tipi. Alcune sono dei gas invisibili, molto dannosi, come il monossido di carbonio che blocca la respirazione e un altro che è addirittura un famosissimo veleno, il cianuro. E poi ci sono le polveri, molto appiccicose, che si attaccano facilmente alle superfici con cui vengono a contatto. Per questo si depositano sui filtri delle sigarette sulle dita dei fumatori, sulle pareti delle stanze dove si fuma, formando una resina giallastra e appiccicosa chiamata catrame.

Il catrame contiene migliaia di sostanze diverse, molte delle quali dannose. Alcune, sono irritanti, altre cancerogene; altre ancora sono addirittura radioattive.

## IDENTIFICARE E PREVENIRE LE ABITUDINI DANNOSE

La ricerca medica e scientifica serve a migliorare la vita e la salute delle persone. Per farlo è importante trovare delle cure per le malattie e capire quali sono le abitudini e gli stili di vita che causano le malattie, e quali sono invece salutari.

Oggi sappiamo che il fumo è terribilmente dannoso, ma non è stato sempre così: fino a non molti anni fa nessuno pensava che facesse così male. Dopo la diffusione di massa delle sigarette, incrementarono le morti per i tumori al polmone ma tutti credevano che fosse responsabilità dell'inquinamento dell'aria causato dalle fabbriche e dalle auto. Questa questione fu risolta grazie alla pubblicazione di un importante studio scientifico che esplicava che su più di 100.000 persone, i fumatori morivano di cancro al polmone dieci volte più spesso rispetto ai non fumatori. Inoltre, avevano maggiori probabilità di morire a causa di altri tumori, di infarti o per problemi ai polmoni.

La ricerca scientifica dimostrò che la sigaretta, fino ad allora considerata innocua, era in realtà uno dei pericoli più grandi per la salute dell'uomo, e per di più un pericolo del tutto evitabile.

Dopo questa scoperta, molte nazioni hanno iniziato campagne pubblicitarie per spiegare quali rischi si corrono fumando. Grazie a quelle informazioni, molte persone hanno smesso di fumare, molte altre non hanno mai iniziato e il numero di persone che muoiono di cancro al polmone ha finalmente smesso di crescere.

Chiara Vecchiarino, Annarita Tomassi II A ALB



Foto e disegni realizzati dagli alunni della classe II D ALB

## IL FUMO PASSIVO

Quando sei in una stanza con un fumatore, anche tu fumi con lui, perché respiri il fumo passivo prodotto dalla sua sigaretta. Questo non fa bene alla salute. Oltre a provocare la tosse, che è un tentativo da parte dei polmoni di liberarsi delle sostanze irritanti, può anche provocare nausea, mal di testa e problemi respiratori. Inoltre, aumenta la probabilità di ammalarsi di cancro al polmone e di avere problemi al cuore. Oggi, la legge italiana vieta di fumare in tutti i locali pubblici per proteggere i non fumatori dal fumo passivo, ma fino a pochi anni fa non lo era e tutti fumavano in luoghi in cui ora è severamente vietato (treni, ristoranti, bar, locali al chiuso).

La cosa più strana è che fino a quando non è stato vietato per legge, farsi intossicare dal fumo degli altri sembrava una cosa normale!

Le leggi purtroppo non bastano a proteggere tutti. Infatti, ognuno è ancora libero di fumare a casa propria e, così facendo, intossicano tutta la famiglia. I primi a subirne le conseguenze sono i bambini, soprattutto i più piccoli, poiché il fumo inalato, indebolisce le loro difese immunitarie. In più, rischiano di ammalarsi di asma, una malattia dei polmoni che impedisce di respirare liberamente.

# BATIK

creatività e antiche tradizioni

Un nuovo ed entusiasmante progetto ha coinvolto le studentesse dell'indirizzo Made in Italy portato avanti dalla professoressa Laura Quatrini: la scoperta della tecnica del Batik, antica arte orientale, che utilizza la cera per decorare i tessuti.



In questo anno scolastico, dove tutto è novità per noi studentesse del primo anno, questo progetto ci ha coinvolte perché in tutte le fasi, dalla progettazione alla realizzazione, siamo state protagoniste anche se le nostre docenti ci hanno seguito nelle varie fasi.

I N Made in Italy

La Tecnica del Batik ci ha affascinato e coinvolto. Nelle ore di potenziamento con la professoressa Quatrini abbiamo progettato e realizzato sciarpe, bandane e foulard per i capelli. Il tutto è stato realizzato anche durante le ore di compresenza con la professoressa di modellistica o nelle ore in cui avevamo supplenza.

IV N Made in Italy

Il Batik era una tecnica pittorica per noi completamente nuova che ci ha permesso di realizzare foulard, sciarpe, bandane e fasce in seta per i capelli.

Il bello della nostra scuola è proprio questo... ci propone sempre corsi nuovi che abbracciano tradizione e innovazione, per motivarci e prepararci in modo completo.

II N Made in Italy



