

QUELLI DEL SAN BENEDETTO



RIVISTA SCOLASTICA

ORIENTARSI TRA I BANCHI DI SCUOLA

Cari docenti e studenti, personale della scuola, lettori tutti, ben ritrovati! Dopo il supplemento dedicato alla presentazione degli indirizzi che caratterizzano il nostro polo professionale, eccoci a raccontare gran parte degli avvenimenti che si sono svolti in questo primo quadrimestre. I docenti e soprattutto gli studenti hanno dato via ad innumerevoli iniziative sia partecipando ad eventi proposti dal territorio sia dallo stesso istituto, sempre con entusiasmo e con voglia di fare. L'obiettivo è sempre lo stesso che, ormai, ci caratterizza da anni: inclusività al 100% per favorire la scuola del benessere. Clima scolastico accogliente, attività laboratoriali preponderanti, uscite didattiche mirate e spesso abbinate al conseguimento di un PCTO formativo sono aspetti fondamentali della concezione didattica dell'IIS San Benedetto. Ci scusiamo se qualche attività sia sfuggita alla nostra attenzione ed invitiamo tutti a rivolgersi di persona ai componenti della redazione per segnalare ciò che la nostra fucina scolastica produce costantemente oppure inviando info ed articoli all'indirizzo email:

quellidels.benedetto@libero.it

Quest'anno la redazione ha accolto con piacere due nuove colleghe che hanno arricchito la redazione con la loro professionalità: le professoresse Mariapia Raimondi e Serena Miele. Buona lettura!

La Redazione: Gabriella Latempa, Rossana Chirico, Annalisa Valente, Salvatore Iodice, Sara Guglielmo, Mariapia Raimondi, Serena Miele.

Natale in piazza

La città di Cassino si è tinta di dolcezza e di spirito natalizio grazie ad un evento unico, organizzato dall'indirizzo alberghiero, in collaborazione con i supermercati Gecop. Nella nuovissima piazza centrale, il 21 dicembre, studenti e docenti hanno dato vita a un tronchetto natalizio lungo ben 50 metri, regalando alla nostra amata città martire un momento indimenticabile. La realizzazione del gigantesco dolce, simbolo delle festività e tradizioni natalizie, è stato un vero capolavoro di organizzazione e lavoro di squadra. Noi studenti, sotto la guida dei nostri insegnanti, abbiamo preparato e assemblato ben 125 parti del tronchetto direttamente in piazza, sotto gli occhi curiosi e ammirati dei passanti. La collaborazione con la Gecop è stata fondamentale: ha fornito gli ingredienti di altissima qualità necessari per la preparazione del dolce. La giornata non è stata solo

un trionfo culinario, ma anche un'occasione di socialità. Dopo l'assemblaggio e le decorazioni finali, il tronchetto è stato distribuito in porzioni gratuite ai cittadini presenti, donando un dolce assaggio di Natale a grandi e piccoli. Inoltre, parte del dolce è stata donata a enti di beneficenza locali come segno di solidarietà verso i meno fortunati. L'evento ha avuto un forte valore formativo: questo progetto non solo ha messo in luce le nostre competenze tecniche, ma anche il nostro spirito di collaborazione. "Chissà forse l'anno prossimo proveremo a superare i 50 metri!" ha scherzato uno dei nostri professori. Il tronchetto natalizio di 50 metri rimarrà sicuramente nella memoria di tutti i presenti.

Salvatore Trupiano V A Alb



CHEF IN FINALE A MODENA

All'inizio dell'anno scolastico ci è stata proposta, dal professor Cataldi, la partecipazione al concorso "Gli chef di domani" creato dallo chef Massimo Bottura. Alla possibilità di partecipare non abbiamo esitato, ci siamo immediatamente messi in gioco. Il concorso consisteva nel creare un piatto utilizzando un ingrediente in particolare; il cotechino o lo zampone di Modena IGP.

La nostra creazione è stata di un primo piatto chiamato **"fagottini al cuore di cotechino su specchio di zucca e fonduta di parmigiano"**. Con moltissimo entusiasmo questo piatto ci ha indirizzati alla qualificazione per la finalissima.

Siamo stati ospitati a Modena, dove si è tenuto l'evento.

Dal viaggio, al pernottamento fino al ritorno a casa è stato tutto unico, davvero un'esperienza indimenticabile.

L'evento si è svolto in modo magnifico. Ci ha permesso di provare tantissime emozioni, tra cui l'ansia e l'onore di poter essere giudicati da uno chef di tale importanza.

Anche se non abbiamo conquistato il podio, la felicità con cui siamo tornati è stata indescrivibile.

Francesco Cassese e Nicola Lattavo
V C Alb

Corso serale Lezioni per abbinare un vino al cibo in modo perfetto!

Non si finisce mai di imparare (Orazio)

Lo sanno molto bene gli alunni lavoratori che frequentano il percorso di Secondo Livello (ex Corso serale) i quali, ognuno con le proprie motivazioni, hanno deciso di frequentare l'indirizzo di studio in enogastronomia per raggiungere, o anche aggiungere, il conseguimento del diploma. Una vera sfida e tanti sacrifici per questi studenti che si dividono tra lavoro, famiglia, studio, compiti in classe ed interrogazioni (spesso facendosi aiutare nella preparazione da figli e nipoti!). Ma alla fine, accompagnati da un esperto team di docenti, superano le difficoltà e vivono la quotidianità scolastica serenamente e con successo, partecipando alle lezioni di italiano e storia, inglese e francese, matematica e diritto, scienze dell'alimentazione e laboratorio di enogastronomia. Ed è proprio in quest'ultimo che gli studenti-lavoratori iniziano ad approcciarsi all'abc della sfera culinaria per arrivare man mano alla preparazione di piatti più complessi e ricercati. In particolare, l'ultimo anno di corso si focalizza sulla cucina regionale ma senza tralasciare quella internazionale. Per integrare il quadro delle competenze da acquisire, la prof.ssa Serena Caputo, docente di laboratorio di enogastronomia, ha co-progettato alcuni incontri di approfondimento con il prof. Marino Maturo, docente di laboratorio di sala, per abbinare il vino al cibo al fine di raggiungere una soddisfacente sintesi di gusto tra ciò che si mangia e ciò che si beve. Se il primo incontro ha visto l'abbinamento tra la cucina campana ed i suoi vini, il secondo ha proposto la cucina laziale e i vini rossi corposi. Il menù, preparato dagli studenti sotto la supervisione della prof.ssa Caputo, ha visto come primo



piatto la carbonara, l'abbacchio scottadito con carciofi alla romana e per dessert un maritozzo con la panna. Il prof. Maturo in sala, dopo aver guidato gli allievi nella mise en place, ha dato vita ad una interessantissima lezione sulle proprietà dei vini proposti, sulle loro caratteristiche (colore, odore, sapore e aroma), fornendo ai presenti schede di approfondimento. La lezione è stata molto apprezzata come il perfetto abbinamento tra i piatti ed i vini proposti. In questo modo, il salone della sede di via Rapido si è trasformato in una sala di un ristorante e gli alunni hanno avuto la possibilità di simulare un'attività pratica di lavoro, servendo in tavola sia il cibo che il vino, andando ad integrare un aspetto non previsto nella loro specializzazione. La prossima lezione sarà dedicata ad un menù internazionale.

Prof.ssa Gabriella Latempa – Referente
Percorsi secondo livello



L'ALMA premio a Chiara Capraro

la scuola che prepara al mondo del lavoro nel rispetto delle materie prime e della tradizione enogastronomica italiana

Nella sede di via Casilina, noi alunni dell'Indirizzo Enogastronomia, il giorno 8 ottobre 2024, abbiamo avuto una grande occasione per conoscere le interessanti opportunità di crescita professionale offerte dall'ALMA. La nostra classe, la IV A sala, insieme alle altre classi quarte e quinte, del nostro plesso, si è recata nel salone della scuola, dove ci ha accolto un rappresentante dell'ALMA, il dottor Giaquinto. L'ALMA è una accademia che offre corsi di alta formazione di varia durata di Cucina, Sala-bar e sommelier. Dal 2004 è la più importante scuola di formazione a livello internazionale che forma cuochi, pasticceri, bakery chef, maestri della pizza e manager della ristorazione. ALMA sta per "Aim, Learn, Master, Achieve", vale a dire Aspirare, Imparare, Conoscere, Conseguire. Il rappresentante di questa scuola di alta formazione ci ha illustrato l'offerta formativa e le varie opportunità professionali che potremmo avere dopo il diploma. Abbiamo avuto delle informazioni molto utili per chi vuole coltivare la passione del cibo e dell'ospitalità e approfondire gli studi.

Eleonora Caprio IV A Alb



Chiara Capraro, studentessa della V A sala, ha vinto una Summer school offerta da Alma. Questo è il discorso che l'alunna ha fatto in occasione dell'incontro con il dottor Giaquinto presso l'Istituto San Benedetto in via Casilina Nord

"Buongiorno a tutti, sono Capraro Chiara del 5A Sala.

Oggi sono qui come testimone della realtà di ALMA. Ho avuto la fortuna di vivere una importantissima esperienza grazie all'opportunità che mi è stata offerta dal dottor Giaquinto, un rappresentante di questa famosa accademia.

Quando, lo scorso anno scolastico, venne nel nostro istituto per farci orientamento, si definì un cercatore di fiori nel deserto. Appena ho sentito la domanda "ragazzi, chi vuole continuare con questo lavoro?", istintivamente ho alzato la mano e ho risposto "io".

Ora sono qui per raccontare la mia esperienza della summer school presso l'ALMA durata una settimana, dal 21 al 26 luglio.

Sono stata, con altri 40 ragazzi provenienti da varie parti d'Italia, suddivisi in gruppi di Sala e di Cucina, ospitata negli Housing di ALMA da cui è possibile raggiungere a piedi la scuola in pochi minuti.

Le lezioni erano sia teoriche che pratiche. Non vi nego che all'inizio ero un pò ansiosa: persone nuove, un posto che non conoscevo ma, nel giro di poco, le cose sono cambiate, grazie a tutto il personale che è stato gentile e ci ha accolto in modo splendido. Tutti, docenti e non, ci hanno sostenuto e ci hanno trasmesso un grande entusiasmo coinvolgendoci con grande passione.

La settimana è stata molto impegnativa ma non faticosa. Abbiamo svolto le attività all'interno di una residenza estiva dei duchi di Parma, che ospita i laboratori, le aule e la mensa.

Oltre alle lezioni, tra cocktail, mise en place, ci sono stati momenti di convivialità e la settimana è volata come un sogno. In particolare durante la serata dedicata ai prodotti

tipici abbiamo apprezzato le diversità culinarie del nostro Paese. Abbiamo avuto modo anche

di partecipare ad un'uscita didattica presso un'azienda che produce il culatello, conclusasi con una cena nel ristorante dell'azienda.

Questa opportunità formativa, durante la quale abbiamo avuto modo di divertirci, di crescere e, soprattutto, di conoscerci meglio, mi ha dato più consapevolezza del mio futuro e mi ha aiutato a superare alcune mie ansie, quindi ringrazio nuovamente il dottor Giaquinto e ALMA."



Capraro Chiara V A Sala

UNA GIORNATA SPECIALE

Ciao, mi chiamo Matteo Pio Corsetti frequento l'indirizzo alberghiero e a fine novembre ho preso parte ad una interessantissima visita guidata organizzata dai corsi PON dei professori Di Maio, Latempa, Cataldi e Gugliemone. Ad accompagnarci c'erano anche le professoresse Di Lanna e Di Criscio. Questa visita aziendale ha avuto come destinazioni Paestum ed Atripalda.

Come prima tappa siamo andati a visitare il caseificio Vannulo, a Paestum in provincia di Salerno. Qui ci hanno fatto visitare tutta l'azienda, molto bella e tranquilla, le stalle ed abbiamo anche assaggiato le mozzarelle di bufala fatte da loro in quella mattinata, dopo averci

spiegato tutto il procedimento che serve per farle. Abbiamo anche visitato un piccolo museo nel quale c'erano antichi utensili usati dai fondatori "antenati" dell'azienda. Inoltre, abbiamo potuto osservare artigiani che lavoravano il pellame di bufalo trasformandolo in articoli di pelletteria: borse, portachiavi e cinture. Il giro nelle stalle è stato molto interessante perché abbiamo potuto osservare come le bufale vengono allevate e come vengono meccanicamente munte. Con grande sorpresa le stalle sono dotate anche di un angolo con dei grandi spazzoloni che fungono da massaggiatori per le bufale che hanno tutte un nome e sono tutte sottoposte a rigidi controlli veterinari.

Il nostro giro è proseguito nel parco archeologico di Paestum dove abbiamo potuto ammirare i tre templi principali: il tempio di Nettuno, il tempio di Hera ed infine il tempio di Athena poi dedicato a Cerere.

Nel pomeriggio ci siamo spostati in provincia di Avellino e precisamente ad Atripalda dove abbiamo potuto visitare la famosa cantina storica Mastrobernardino. Il percorso all'interno dell'azienda è stato molto interessante perché oltre a visitare il museo dedicato alla famiglia fondatrice della casa vitivinicola, abbiamo camminato accanto ad enormi barili di

vino contrassegnati dall'annata di produzione e dalla varietà di vino conservata.

Ed infine, come ultima tappa, sempre ad Atripalda abbiamo visitato il Museo della Dogana dei grani in un antico edificio dove oggi sono state collocate anche molte statue di personaggi provenienti dall'antica Roma.

Devo dire che questa giornata è stata fantastica, spero di avere di nuovo la fortuna di vivere un'altra giornata speciale e divertente come questa.

Matteo Pio Corsetti I D Alb



LIBRO CARTACEO O LIBRO DIGITALE?



I dibattiti sulla possibilità che il libro elettronico sostituisca completamente il cartaceo è sempre più rilevante nel contesto odierno, caratterizzato da una crescente digitalizzazione della cultura e delle abitudini quotidiane. Infatti il libro elettronico offre innumerevoli vantaggi pratici come avere un'intera biblioteca all'interno di un unico dispositivo, trovare in modo più facile parole e significati oppure possedere video e registrazioni vocali con cui spiegano la trama: sono anche dotati di batterie che possono durare giorni. Questo rende il libro elettronico estremamente conveniente per chi ama viaggiare e muoversi, inoltre le ricerche dei libri sono molto facilitate, dal momento che ba-

sta digitare il nome anziché cercare per tutta la biblioteca, hanno anche costi ridottissimi accessibili a tutti; tuttavia nonostante questi vantaggi pratici, il libro cartaceo continua ad esercitare un fascino che il digitale non riesce ad eguagliare. Molti lettori infatti associano la lettura di un libro cartaceo ad un'esperienza sensoriale, il profumo delle pagine, la soddisfazione di sfogliare e infine il piacevole tatto della copertina che dà quel senso di appartenenza che il digitale non potrà mai dare. In conclusione, mentre il libro cartaceo avrà sempre un valore tradizionale e affettivo i progressi tecnologici, la portata economica, la praticità suggeriscono che il digitale prenderà il posto del cartaceo.

Luca Ripari IV H MAT



DOVE ARRIVEREMO? Considerazioni sull'IA

Il boom dell'intelligenza artificiale rappresenta una delle trasformazioni tecnologiche più significative del nostro tempo, con un impatto profondo sull'ambiente, sulla società e sulle abitudini individuali. Nonostante i vantaggi dichiarati, emergono preoccupazioni che richiedono una serie di riflessioni. Dal punto di vista ambientale, la crescita dell'IA pone problemi rilevanti. I centri dati richiedono enormi quantità di energia elettrica e acqua per il raffreddamento. Il settore tecnologico contribuisce sempre di più al consumo globale di risorse, aggravando la crisi energetica e climatica. Le aziende del settore sostengono che l'IA possa migliorare l'efficienza energetica e ridurre gli sprechi, ma c'è il rischio che questo incremento di efficienza spinga verso un utilizzo sempre maggiore delle risorse, come suggerisce il paradosso di Javons. Le normative, come l'IA act europeo, cercano di arginare il problema, ma rischiano di arrivare troppo tardi rispetto alle velocità con cui queste tecnologie si stanno diffondendo. L'intelligenza artificiale sta anche cambiando il panorama sociale, in particolare il mondo del lavoro. L'automazione minaccia di eliminare milioni di posti, non solo nei settori a bassa qualifica, ma anche tra le professioni più tradizionali e sicure. Questo potrebbe ampliare ulteriormente il divario sociale, favorendo chi possiede competenze tecnologiche avanzate e penalizzando chi non riesce ad adattarsi a questa nuova realtà. Infine bisogna considerare il rischio che l'IA influisca in modo crescente sulle abitudini quotidiane. I sistemi di raccomandazione, ad esempio, guidano le scelte di consumo e riducono la libertà decisionale. Si assiste pertanto a una notevole perdita di autonomia, favorendo la "comodità", trasformando i piccoli e piacevoli problemi quotidiani in esperienze prive di emozioni. In questa situazione quindi, il controllo e la regolamentazione, sono indispensabili. L'IA non può sostituire la responsabilità umana e non deve essere vista come la ragione di tutti i mali. Al contrario, bisognerebbe sperimentare dei corsi sull'uso consapevole di quest'ultima, in modo da poterla chiamare evoluzione tecnologica senza controindicazioni. Se qualcuno riuscisse a far provare anche sentimenti alle intelligenze artificiali credo che ci sarebbe l'apocalisse. Odio, amore, gelosia in un mondo di uomini e computer sarebbe la rovina.

Salvatore Trupiano V A Alb

Visita alla Leonardo Elicotteri

La nostra visita alla Leonardo Elicotteri nella sede di Frosinone si è sviluppata durante una mattinata lavorativa dell'azienda. Abbiamo visto molte fasi di lavorazione, tra cui anche la costruzione dei rotori degli elicotteri. In ogni caso quando si eseguono lavorazioni sui motori degli elicotteri si deve essere estremamente precisi. Abbiamo poi attraversato il reparto di centratura degli alberi che trasmettono potenza dal rotore principale a quello posteriore: questi alberi non possono



avere una centratura errata perché ciò influirebbe sulla stabilità dell'elicottero. Uscendo dalla parentesi più tecnica, possiamo dire che la visita guidata è stata davvero interessante dato che abbiamo avuto l'occasione di relazionarci con gli operai durante l'esecuzione delle loro mansioni. Ci hanno spiegato tantissimi dettagli e precisazioni che non sapevamo sugli elicotteri ed alla fine abbiamo fatto anche una foto accanto ad un elicottero uscito dall'hangar per una prova. La giornata si è conclusa con un pranzo alla mensa con gli operai dell'azienda.

Amir Nabli V G MAT



Un'avventura nella natura



Nella giornata del 16 novembre 2024 abbiamo partecipato al progetto **"Piano Estate"** organizzato dalla scuola, che ci ha portato ad Itri, in mezzo alle montagne a vivere un'esperienza diversa tra arrampicate e giochi di squadra. Ci siamo immersi nella natura con imbracature, moschettoni e carrucole, pronti ad affrontare un percorso pieno di emozioni. Tra alberi e sentieri sospesi nell'aria, superando ostacoli e sfide che ci hanno spinto a confrontarci con i nostri limiti, abbiamo messo alla prova il nostro coraggio e la nostra capacità di adattarsi a nuove situazioni. Non era solo una sfida per-

sonale: aiutandoci a vicenda, abbiamo capito quanto sia importante il lavoro di squadra per superare gli ostacoli. Dovevamo fidarci l'uno dell'altro e rispettare noi stessi, sapendo che ogni passo poteva dipendere dall'aiuto degli altri. Alla fine abbiamo vissuto un'esperienza unica, imparando a rispettare sia la natura che il gruppo con cui abbiamo condiviso questa avventura fantastica.

Giuseppe Palmiero III A Alb

“Impariamo ad amarci”

È questo lo slogan che il reporter Luca Abete ha deciso di presentare ma soprattutto di raccontare tra i banchi delle scuole superiori di secondo grado e nelle università della maggior parte dei capoluoghi italiani.

“Amore” “passione” “determinazione”, le parole chiave di un discorso che trapelava tra le mura dell’Aula Magna dell’Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale.

Luca ha parlato di ciò che è stata la sua carriera, da intrattenitore per bambini al suo programma televisivo della città natale, Avellino, dedicato ai più piccoli, il tutto condito da domande da parte di studenti curiosi e appassionati interessati ai suoi successi, in particolare i suoi quasi 20 anni in “Striscia la notizia”, il famoso programma su Canale 5. Ha raccontato anche dei suoi fallimen-

ti, perché bisogna fallire!!! È così che esclama davanti ad una audience numerosa di studenti e personale della scuola.

Quasi alla fine di queste due ore, Luca ha sorpreso tutti con un ospite speciale collegato online: il famoso attore italiano Enrico Brignano che, con il suo grande talento, regala lezioni di vita facendo ridere. Il suo intervento è stato accolto nell’aula in un clima di amicizia e risate, deliziando i presenti con racconti della sua gioventù.

L’incontro si è concluso con numerosi abbracci e foto insieme a Luca che ha annunciato la sua prossima tappa a Roma.

Salvatore Trupiano V A Alb

La Scuola del Benessere: un sostegno per il nostro futuro

“La Scuola del Benessere” è un progetto promosso dalla nostra scuola per accompagnare noi studenti in un percorso di orientamento scolastico e personale. L’obiettivo principale è aiutarci a riflettere su noi stessi, sulle nostre capacità e sui possibili percorsi di studio e lavoro, in modo da affrontare le scelte future con maggiore consapevolezza e serenità. Ho partecipato a vari incontri e per me è stata un’importante esperienza che mi ha guidato nell’esplorare chi sono e cosa vorrei diventare. Anche se inizialmente mi sono sentito un po’ disorientato, già dal primo incontro mi sono stati offerti molti spunti su cui riflettere. C’è ancora da lavorare ma credo che questo percorso possa davvero aiutarci a trovare la nostra strada. In generale, è stata un’esperienza positiva e stimolante e sono convinto della sua utilità.

Giuseppe Palmiero III A Alb

Un assaggio della cucina italiana per i rappresentanti dell’

EUROPEAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Una rappresentanza dell’indirizzo alberghiero, in occasione dell’European University of Technology, ha accolto oltre 150 rappresentanti di 9 università dell’alleanza EUT+ con l’allestimento di più buffet e coffee break. L’evento si è svolto nell’arco di due giornate, 26 e 27 novembre 2024. La delegazione dei 9 atenei europei si è poi trasferita presso il distaccamento dell’Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale a Gaeta per proseguire la successiva parte del progetto.

È stata un’importante occasione per noi alunni che, nell’arco dei due giorni, abbiamo contribuito all’allestimento di più banchetti con prodotti della tradizione enogastronomica locale. Queste esperienze, altamente formative, aiutano la nostra crescita personale e consentono la valorizzazione del nostro cibo e delle nostre ricette. Gli ospiti stranieri, che hanno partecipato e che hanno avuto modo di degustare le nostre prelibatezze culinarie e prendere



nota delle tecniche di preparazione e servizio legate alle antiche tradizioni, hanno deliziato i propri occhi e il proprio palato con colori e sapori intensi che rappresentano ciò che è la cucina italiana studiata da noi ragazzi dell’alberghiero.

Salvatore Trupiano V A Alb



Quando il lavoro diventa passione



Il 25 novembre 2024 abbiamo incontrato la Maestra Del Lavoro Dott.ssa Rita Turriziani Colonna, che ha trattato un argomento veramente interessante: “Le tecniche di ceramologia sulla fabbricazione (formatura, trattamento delle superfici, cottura), delle loro forme, e quello dei motivi decorativi, che possono essere stampati, incisi, impressi, applicati o dipinti sugli artefatti”. La maestra d’arte, dopo averci spiegato che partendo dall’argilla modellata e attraverso la cottura in un forno che raggiunge altissime temperature (oltre 1000°) si ottiene la ceramica, ci ha mostrato alcune sue creazioni decorate con tecniche diverse. Il messaggio impor-

tante che ci ha voluto trasmettere è stato quello di coltivare le nostre passioni, anche se non riguardano il nostro percorso scolastico, perché la nostra passione potrebbe diventare un lavoro e non c’è nulla di più bello che fare un lavoro appassionante. Lei stessa, ci ha detto che era una ragioniera ma ha sempre amato l’arte e perciò durante le sue vacanze ha frequentato dei corsi di ceramica, attualmente è una scultrice che espone le sue opere e ci ha anche mostrato il catalogo della sua ultima mostra.

Classe IV L SSS

NOTTE EUROPEA DEI RICERCATORI 2024

MODA E RICERCA SI INCONTRANO

Il 27 settembre 2024, la splendida cornice di Piazza Diamare a Cassino ha ospitato la Notte Europea dei Ricercatori, un evento che ha visto protagonista anche l’I.I.S. San Benedetto di Cassino, sotto la guida della Dirigente Scolastica, Dott.ssa Maria Venuti. Tra i vari indirizzi coinvolti, un ruolo centrale è stato ricoperto dall’indirizzo Moda Made in Italy, che ha saputo mettere in luce il connubio tra creatività, innovazione e ricerca scientifica.

L’indirizzo Tessile, Moda e Made in Italy ha allestito una postazione dedicata a presentare le proprie attività didattiche e i progetti realizzati nel corso dell’anno scolastico. Attraverso esposizioni di abiti, tessuti innovativi e dimostrazioni pratiche, le studentesse e gli studenti hanno mostrato come il mondo della moda possa essere un laboratorio di idee sostenibili e all’avanguardia.

In particolare, la postazione ha



mettuto in evidenza il lavoro su materiali ecocompatibili e tecniche di produzione innovative, sottolineando l’importanza della sostenibil-

ità nel settore tessile. Tra i pezzi esposti, gli abiti disegnati e confezionati dagli studenti durante le ore di laboratorio hanno catturato l’attenzione dei visitatori, dimostrando come la moda possa essere non solo un’espressione estetica, ma anche un veicolo di innovazione e valori etici.

L’evento, organizzato in collaborazione con importanti enti come UNICAS e il progetto S.T.R.E.E.T.S. (Science, Technology and Research for Ethical Engagement Translated in Society), ha rappre-



sentato un’occasione unica per mettere in relazione il mondo della ricerca con quello della formazione professionale. Le studentesse e gli studenti dell’indirizzo Moda hanno lavorato fianco a fianco con esperti e ricercatori, confrontandosi sulle sfide future del settore tessile e su come la ricerca possa trasformare il design di moda in un’industria sempre più sostenibile e tecnologicamente avanzata.

Un plauso particolare va al comitato organizzativo, guidato dal Prof. Luigi Ferrigno e dalla Dott.ssa Roberta Vinciguerra, che ha

reso possibile il successo della manifestazione. Grazie anche al Rettore Marco Dell’Isola, che ha accolto con entusiasmo il coinvolgi-



mento delle scuole del territorio, e a tutti i docenti e studenti dell’I.I.S. San Benedetto di Cassino che hanno partecipato attivamente, dimostrando grande professionalità e spirito di collaborazione.

La *Notte Europea dei Ricercatori 2024* ha dimostrato come il settore della moda possa dialogare con altre discipline per affrontare le sfide del futuro. L’indirizzo Moda Made in Italy ha saputo trasformare questa occasione in un palcoscenico per promuovere la creatività, la sostenibilità e l’innovazione, contribuendo a diffondere un’idea di cultura ampia e interdisciplinare. Un’esperienza che ha lasciato il segno, rafforzando il ruolo del San Benedetto come polo di eccellenza nel campo della formazione professionale e della promozione di valori etici e sociali.

V N Moda Made in Italy

BORGO DI VINO AQUINO 2024

Venerdì 20 e sabato 24 settembre “la squadra” del nostro istituto ha partecipato presso il borgo e il parco del Vallone della città di Aquino alle giornate dedicate all’offerta enogastronomica di prodotti, cibo e vino del territorio. Nella spettacolare cornice naturale del Vallone della città di san Tommaso si sono svolte due giornate all’insegna del buon cibo, del divertimento e della buona musica, ma per noi ragazzi è stato un banco di prova, un’occasione speciale per attestare le nostre abilità e le competenze acquisite. Abbiamo avuto questa possibilità all’inizio del nuovo anno scolastico, grazie alla nostra scuola e soprattutto ai nostri professori Massimo Cataldi, Eugenio Di Maio, Antonietta Di Criscio e Sara Guglielmone che ci hanno accompagnato, sostenuto e supportato. Come in tante altre occasioni è stata molto apprezzata la nostra professionalità ma i complimenti più sinceri sono stati per Janis, la nostra mascotte.

Chiara Capraro V A Alb



Una mattinata insieme al Centro Arcobaleno

Mercoledì 11 dicembre, nell’ambito delle attività del Percorso per le Competenze trasversali e l’orientamento (PCTO), ci siamo recate presso il Centro Disabili Arcobaleno sito in località Caira per svolgere attività pensate per celebrare il valore dell’amicizia e della solidarietà.

La mattinata è iniziata con un’attività creativa, durante la quale abbiamo collaborato con i frequentatori del centro nella realizzazione di centrotavola natalizi, poi ci hanno raggiunto anche i bambini della scuola elementare che hanno rallegrato l’atmosfera insieme ad una mascotte speciale, un operatore mascherato da Topolino; gli studenti si sono poi cimentati con un balletto sulle note di “Sento la gioia” ed hanno cantato ed interpretato con il linguaggio dei segni, la LIS, le canzoni Supereroi ed Esseri umani; il tutto si è concluso con un momento di festa culminato nel taglio della torta offerta dalla classe e dal Karaoke e tanto intrattenimento musicale con balli di gruppo che ha coinvolto e fatto ballare davvero tutti!

Classe IV L SSS



IIS San Benedetto per la comunità: La solidarietà di donare il sangue.



Venerdì 11 ottobre 2024, presso l’Ospedale Santa Scolastica di Cassino, i ragazzi delle classi V E e V D, accompagnati dai docenti Carla D’Orazio e Massimo Cataldi, hanno donato il sangue per l’associazione AVIS.

Quest’iniziativa, partita proprio da noi studenti e assecondata dagli insegnanti, ci ha fatto riflettere sull’importanza dell’altruismo e della solidarietà. Abbiamo capito che è un gesto che può fare una differenza enorme nella vita degli altri, può contribuire al salvataggio di molte vite ed essere un importante supporto alle cure mediche per chi ne ha bisogno.

La procedura è stata veloce e semplice; dopo una serie di questionari, di esami medici e il colloquio con il medico responsabile del centro trasfusionale, siamo stati accompagnati

dal personale sanitario nella sala dei prelievi dove ci hanno prelevato 450 ml di sangue. Tutti noi, infine, ci siamo tesserati con l’associazione AVIS per diventare donatori periodici e parte attiva e solidale della comunità.

Chiara Vecchiarino V E Alb



LA PANCHINA ROSSA

UNA PANCHINA ROSSA: UN SIMBOLO PER DIRE STOP ALLA VIOLENZA



Si è svolta, presso la sede di **Via Berlino**, l'inaugurazione della **panchina rossa**, simbolo della lotta contro la violenza sulle donne. L'iniziativa, resa possibile grazie alla donazione del Comune di Cassino, ha visto la partecipazione attiva degli studenti e delle autorità locali, tra cui il **Sindaco Enzo Salera** e l'Assessore **Maria Concetta Tamburrini**.

La panchina, personalizzata dagli studenti degli indirizzi **Servizi Socio-Sanitari, Manutenzione e Assistenza Tecnica** e **Made in Italy per la Moda**, rappresenta un forte segnale di sensibilizzazione verso un tema cruciale e attuale.

Un lavoro di squadra creativo e significativo

Gli studenti di **Manutenzione e Assistenza Tecnica (MAT)** hanno contribuito con la manutenzione e la sistemazione della struttura, dimostrando professionalità e cura nei dettagli. L'indirizzo **Made in Italy per la Moda** ha dato un tocco artistico all'evento, con la realizzazione di abiti simbolici indossati durante la cerimonia, e con la lettura di una poesia dal forte valore emotivo. Le studentesse dei **Servizi Socio-Sanitari** hanno dato voce al significato profondo dell'iniziativa, recitan

do frasi celebri di autori famosi, tra cui Eleanor Roosevelt e Isaac Asimov, e presentando un discorso che ha sottolineato il valore del rispetto e della parità. Tra le riflessioni condivise: **“La violenza è l'ultimo rifugio degli incapaci”** di Isaac Asimov e **“Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso”** di Eleanor Roosevelt, che hanno profondamente emozionato i presenti.

Un gesto simbolico: le rose rosse

La cerimonia si è conclusa con un gesto carico di significato: i ragazzi di MAT hanno offerto **rose rosse** alle autorità presenti, un simbolo di speranza e impegno per costruire un futuro libero dalla violenza.

Il Sindaco Enzo Salera, nel suo intervento, ha elogiato il lavoro dei ragazzi e l'importanza di iniziative come questa per sensibilizzare le nuove generazioni. L'Assessore Maria Concetta Tamburrini ha aggiunto: *“Questa panchina non è solo un simbolo, ma un monito per tutti: dobbiamo essere parte attiva nel contrastare ogni forma di violenza e discriminazione.”*

Un impegno condiviso

L'IIS San Benedetto si conferma ancora una volta un punto di riferimento per la comunità, capace di coinvolgere i suoi studenti in progetti che uniscono creatività, professionalità e attenzione ai valori sociali. La panchina rossa di Via Berlino non è solo un'opera decorativa, ma un invito concreto a riflettere e agire contro ogni forma di violenza, partendo dall'educazione dei giovani. L'inaugurazione si è conclusa con applausi e la promessa che il messaggio della panchina rossa non verrà dimenticato, ma portato avanti giorno dopo giorno, da tutti.

Indirizzo Servizi Socio Sanitari

Il 25 novembre 2024, in occasione della Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne, noi studentesse delle classi I N, II N, III N, IV N e V N dell'indirizzo Moda Made in Italy abbiamo scelto di unire creatività e impegno sociale per lanciare un messaggio forte e chiaro: **“Stop alla violenza”**. Con ago e filo, tessuti e colori, abbiamo voluto rappresentare la bellezza, la forza e l'unicità di ogni donna. Siamo convinte che la moda non sia solo estetica, ma anche una potente forma di comunicazione. Ogni capo creato, ogni trama disegnata diventa un manifesto di libertà, rispetto e uguaglianza. Ogni donna è per noi un'opera d'arte, una trama infinita di sogni, speranze e diritti. La moda è la nostra voce, il nostro linguaggio per dire che nessuno deve mai essere vittima di violenza, né fisica né psicologica. Durante la giornata, abbiamo presentato una serie di lavori ispirati al tema del rispetto e della libertà:

- Abiti simbolici realizzati con tessuti riciclati, a rappresentare la resilienza e la capacità di rinascita di ogni donna.
- Ricami artistici, dove ogni punto esprime un messaggio di speranza e rinascita.
- Accessori e dettagli in rosso, colore simbolo della lotta contro la violenza.

Le nostre creazioni vogliono essere un promemoria per tutti: il rispetto inizia dai piccoli gesti e si costruisce giorno per giorno. Crediamo che con l'arte, il design e la creatività sia possibile costruire un futuro diverso, un mondo dove ogni donna possa sentirsi libera e sicura, come una stoffa preziosa, mai oppressa o svilta. Con il nostro lavoro e il nostro impegno, diciamo NO alla violenza, sì al rispetto, sì all'amore vero e sincero. Ogni ago che passa attraverso il tessuto è un gesto di cambiamento, ogni filo intrecciato è una promessa per un domani migliore. La giornata si è conclusa con un

momento di riflessione collettiva, dove studenti, insegnanti e ospiti si sono uniti per dire basta a ogni forma di violenza. Con ago e filo creiamo abiti, ma soprattutto cuciamo relazioni, rispettiamo le diversità e valorizziamo ciò che ci rende unici. Da questo Istituto, in ogni cuore, ci impegniamo a combattere

insieme ogni forma di dolore. Perché ognuno di noi ha il dovere di difendere la dignità e i diritti di ogni donna, tessendo insieme una società più giusta e rispettosa. Noi siamo donne, siamo arte, siamo vita. E il nostro messaggio non si fermerà mai. Nella sede di Via Berlino, è stata inaugurata la panchina rossa, simbolo della lotta contro la violenza sulle donne. Le studentesse dell'indirizzo Moda

Made in Italy hanno dato il loro contributo creativo alla realizzazione della panchina, decorandola con cuori e mani bianche su fondo rosso, a rappresentare simbolicamente il rispetto, l'amore e la speranza in un futuro senza violenza. Questo gesto artistico e significativo intende lasciare un'impronta indelebile di impegno e sensibilizzazione all'interno della comunità scolastica e territoriale.

Classi Moda Made in Italy



MESE ROSA

La Moda per la Prevenzione al San Benedetto

L'indirizzo Moda Made in Italy, ha promosso una straordinaria iniziativa in occasione del Mese Rosa, dedicato alla prevenzione del tumore al seno. Con entusiasmo e creatività, gli studenti e le studentesse hanno realizzato attività significative per sensibilizzare la comunità scolastica sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce. Il cuore dell'evento è stato un flash mob coinvolgente, che ha visto protagonisti tutti gli alunni dell'indirizzo Moda. Attraverso movimenti coreografici studiati con cura, i giovani hanno trasmesso un messaggio di solidarietà e sostegno alle donne che combattono contro il tumore al seno. La performance ha utilizzato il linguaggio del corpo e il potere espressivo della moda per veicolare emozioni e sensibilizzare i presenti. Gli studenti hanno anche creato un percorso tematico lungo un corridoio dell'istituto, decorato con nastri rosa, simbolo universale della lotta contro il tumore al seno. Al centro dell'allestimento spiccava un manichino vestito con un abito rosa, progettato e realizzato interamente dagli studenti nei laboratori scolastici. Un'opera che ha dimostrato come la moda possa diventare un potente strumento per trasmettere messaggi sociali di grande valore. Il messaggio della positività Un momento particolarmente toccante è stato rappresentato dall'allestimento di una parete simbolica, su cui campeggiava lo slogan: "La prima cura è la positività". Questo messaggio, semplice ma incisivo, ha invitato studenti, docenti e ospiti a riflettere sull'importanza di un atteggiamento mentale positivo nella lotta contro la malattia, ricordando che la forza d'animo è una risorsa preziosa per chi affronta sfide difficili. La voce della dirigente scolastica "La moda non è solo estetica, ma è anche un mezzo potentissimo per comunicare idee e valori", ha sottolineato la dirigente scolastica. "Vedere i nostri studenti impegnarsi in prima linea per una causa così importante ci riempie di orgoglio. Con il loro lavoro, hanno dimostrato che la scuola può essere un luogo dove si coltivano creatività, empatia e consapevolezza sociale." Un messaggio che lascia il segno. L'iniziativa ha ricevuto grande apprezzamento da parte dell'intera comunità scolastica, che ha partecipato con entusiasmo, rafforzando il messaggio di solidarietà e speranza. Il Mese Rosa all'I.I.S. San Benedetto di Cassino si è trasformato così in una preziosa occasione di riflessione, in cui la moda è stata il filo conduttore per promuovere la prevenzione e la consapevolezza. Un progetto che ha lasciato un segno profondo, dimostrando che l'unione tra creatività e impegno sociale può fare davvero la differenza.

IN, IIN, IIIN, IVN Moda Made in Italy



NOUVELLE FEMME

“Nouvelle Femme” è il film che esplora la vita di donne pioniere nel campo dell'educazione e dell'assistenza sociale, richiamando la figura di Maria Montessori come esempio di emancipazione femminile. Attraverso storie di donne contemporanee, il film riflette su come le loro scelte siano ispirate dai principi montessoriani: autonomia, rispetto dell'individualità e valorizzazione del potenziale umano. La protagonista si ispira al lavoro di Montessori per rivoluzionare l'approccio educativo nella sua comunità, promuovendo l'idea che l'educazione possa trasformare la società. Il film, al quale abbiamo assistito presso il cinema Manzoni, accompagnati dalle nostre insegnanti, racconta infatti la forza e la determinazione delle donne nel costruire una società migliore, un tema che si allinea perfettamente con i principi pedagogici di Maria Montessori. La grande ed innovativa pedagogista, educatrice e medico ci ha insegnato che l'educazione non è solo trasmettere conoscenze, ma è uno strumento per liberare il potenziale di ogni persona, affinché ciascuno possa trovare il proprio posto nel mondo. Questo concetto di autonomia e rispetto per l'individualità è alla base di ciò che noi, come futuri professionisti nel settore socio-sanitario, dobbiamo applicare nella nostra vita quotidiana.

Il film ci ha fatto riflettere sull'importanza di rispettare l'individualità e la forza delle persone, proprio come ci insegna il metodo Montessori. Come future professioniste nel settore socio-sanitario, ci ispira a lavorare con empatia e a promuovere l'autonomia di chi assisteremo. “Nouvelle Femme” ci ha mostrato quanto sia importante il ruolo della donna nell'educazione e nel sociale. Ci ha ispirato a pensare al nostro futuro come operatrici socio-sanitarie, dove avremo la responsabilità di assistere e supportare le persone con rispetto, seguendo i principi dell'inclusione e dell'empatia. Quando ci troveremo ad assistere bambini, anziani o persone con difficoltà, dobbiamo ricordarci sempre ciò che il metodo Montessori ci insegna: non siamo lì per 'fare' al posto loro, ma per guidarli, accompagnarli, creando un ambiente che favorisca la loro crescita e il loro benessere. Un ambiente dove ciascuno possa sentirsi valorizzato, rispettato nei propri tempi e nelle proprie capacità. Come nel film, vediamo che la forza della donna sta nell'educare, nel prendersi cura, ma soprattutto nel far emergere il meglio in ogni individuo. Noi, come operatori del settore socio-sanitario, avremo questo potere: non solo curare, ma educare alla vita, sostenendo l'autonomia e la dignità delle persone di cui ci prenderemo cura. L'obiettivo



della professione nel settore socio sanitario è quindi mettere la persona al centro del nostro operato, come la pedagogia montessoriana ci insegna. Ogni volta che assistiamo una persona, dobbiamo pensare a come poterla aiutare a sentirsi capace, autonoma e rispettata. Maria Montessori ci ha insegnato che l'educazione non è solo trasmettere conoscenze, ma è uno strumento per liberare il potenziale di ogni persona, affinché ciascuno possa trovare il proprio posto nel mondo. Questo concetto di autonomia e rispetto per l'individualità è alla base di ciò che noi, come futuri professionisti. Maria Montessori è stata una pioniera della Pedagogia, nata nel 1870 in Italia, è una delle prime donne italiane che si sia laureata in medicina. Il suo metodo educativo, sviluppato attraverso osservazioni dirette dei bambini e si fonda sull'idea che ogni bambino ha un potenziale unico che può essere coltivato in un ambiente adeguato. Il suo metodo si basa sull'apprendimento autonomo, sull'importanza dell'ambiente preparato e sulla centralità del bambino. Montessori credeva che i bambini imparano meglio attraverso esperienze sensoriali e pratiche.

Classi I e II L SSS

MARIA MONTESSORI, la nouvelle femme

Recensione del film

“Più dell'elettricità, che fa luce nelle tenebre, più delle onde eteriche, che permettono alla nostra voce di attraversare lo spazio, più di qualunque energia che 'uomo abbia scoperto e sfruttato, conta l'AMORE: di tutte le cose esso è la più importante”(Maria Montessori). Il film “Maria Montessori, la nouvelle femme” del 2023, diretto da Giorgio Magliulo, offre una rappresentazione della vita e dell'opera della celebre educatrice italiana. La vicenda si svolge all'inizio del 1900 e ha come protagoniste due donne:

la dottoressa Maria Montessori e la coquette francese Lili d'Aengy. La parigina, all'apice del suo successo, abbandona la capitale francese per nascondere la figlia “idiota”. L'incontro tra le due donne permette alla giovane studiosa di poter dare avvio al suo progetto e di realizzare quello che è il suo rivoluzionario metodo. La visione del film è stata emozionante perché gli attori erano quei bambini “speciali” che sono diventati finalmente oggetto di cure e di attenzioni, non più mostri da nascondere. La storia di Maria Montessori è anche una storia di emancipazione femminile, la protagonista è riuscita ad affermarsi in un mondo dominato dagli uomini pagando a caro prezzo la sua in-

dipendenza e la sua libertà. Maria aveva avuto un figlio dalla relazione con il suo collega Giuseppe Montesano, ma non ha potuto vivere pienamente la maternità perché in quel periodo le donne non potevano crescere figli fuori dal matrimonio senza un marito. La visione del film è consigliata ai giovani per il suo valore storico, culturale e pedagogico, ci fa riflettere sui mutamenti sociali e culturali tra l'800 e il 900, sui diritti e l'emancipazione femminile e infine sull'inclusione e l'importanza della diversità di ogni tipo.

Chiara Capraro, Fabiano Papale
Peccerillo e Lorenzo Trigone
V A Alb

“Il ragazzo dai pantaloni rosa”

Al Teatro Manzoni per il progetto contro il bullismo

Il 6 dicembre 2024, gli studenti hanno partecipato a una significativa esperienza formativa presso il Teatro Manzoni di Cassino, dove hanno assistito alla proiezione del film “Il ragazzo dai pantaloni rosa”.

L'uscita si inserisce nel più ampio progetto di sensibilizzazione contro il bullismo e il cyberbullismo, che l'Istituto porta avanti da anni con determinazione e impegno. Il film, incentrato su temi come l'accettazione, la diversità e il coraggio di essere se stessi, ha toccato profondamente i ragazzi, stimolandoli a riflettere su questioni sociali cruciali. Gli studenti hanno avuto l'opportunità di confrontarsi non solo tra loro, ma anche con i docenti, approfondendo il valore del rispetto reciproco, dell'empatia e dell'inclusione.

L'IIS San Benedetto si distingue per il suo approccio innovativo e concreto nella lotta al bullismo. Il progetto prevede attività diversificate, come laboratori didattici, incontri con esperti e uscite formative, volte a promuovere comportamenti responsabili e a contrastare atteggiamenti prevaricatori. Grazie alla collaborazione attiva tra studenti, docenti e figure professionali, l'iniziativa ha registrato un ottimo riscontro. Gli eventi organizzati fino-

ra, compresa la visione del film, sono stati accolti con entusiasmo e partecipazione, evidenziando l'efficacia di un modello educativo basato su ascolto, confronto e prevenzione.

Un ruolo centrale nel successo del progetto è stato svolto dalla Dirigente prof.ssa Maria Venuti, che ha sempre dimostrato grande sensibilità e attenzione alle esigenze formative degli studenti. La sua disponibilità e il sostegno costante hanno permesso di realizzare esperienze educative significative, come quella del Teatro Manzoni, arricchendo il percorso scolastico di valori fondamentali per la crescita personale e sociale.

La visione del film ha avuto l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti a temi di grande attualità, invitandoli a riflettere

su come le proprie azioni possano influenzare la vita degli altri. Con iniziative come queste, l'IIS San Benedetto di Cassino si conferma una scuola all'avanguardia, capace di mettere al centro gli studenti e il loro futuro, valorizzando non solo le competenze didattiche ma anche quelle umane e sociali.

Classe II L SSS



VOCI DALLA TRINCEA UNICITTA' 2024

Il giorno 8 novembre 2024 l'IIS San Benedetto ha partecipato all'evento intitolato “Voci dalla trincea” presso l'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale.

Una giornata tra storia, attualità e formazione professionale per parlare di giornalismo di guerra nell'aula magna, presso la sede di via Folcara a Cassino.

Tra il pubblico, oltre agli studenti di numerose scuole, anche giornalisti professionisti.

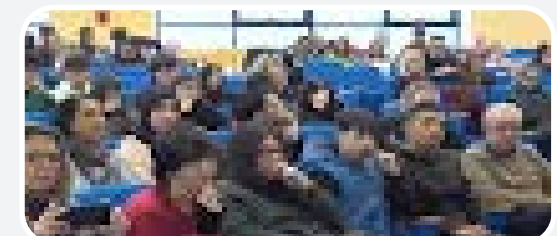
All'evento hanno partecipato giornalisti di fama internazionale riportando le loro testimonianze su come vivono la guerra, su come raccolgono e verificano le notizie.

Si è parlato di giornalismo di guerra, dell'importanza degli uomini che, con grande rischio, danno voce a tante situazioni di dolore, ai massacri, alle terribili manifestazioni di mancanza di umanità. Sono intervenuti anche i responsabili dei dipartimenti di studi di storia dell'Università e il rettore Marco Dell'Isola che ha ringraziato noi giovani studenti per l'interesse dimostrato nei confronti degli “eroi” che ogni giorno, rischiando la propria vita, ci raccontano la guerra.

Si è parlato di fake, di come riconoscerle, ma anche della distruzione di Montecassino. Abbiamo assistito alla proiezione di filmati inediti sul bom-

bardamento del luogo sacro e della città martire, con grande emozione. Per noi studenti è stato un momento importante, abbiamo seguito lezioni di giornalismo e assistito a dimostrazioni di grande coraggio.

Lorenzo Trigone V A Alb



A lezione da una scrittrice... presentazione del romanzo *In piena luce*

Cos'è un romanzo, che funzione ha e come nasce nella mente di una scrittrice il bisogno di fermare sulla pagina bianca il flusso inarrestabile e talvolta doloroso dei ricordi d'infanzia?

Da queste domande è iniziato l'interessante confronto tra la scrittrice-docente Daniela Matronola e la professoressa e psicologa dell'Università di Cassino, Alessandra Zanon, sua compagna di scuola ai tempi in cui sono ambientate le vicende narrate nel libro nonché moderatrice dell'incontro a cui abbiamo partecipato il 14 novembre scorso presso l'Aula Magna del Campus Universitario di via Folcara.

In occasione della presentazione del romanzo *In piena luce*, proposto per il Premio Strega per l'anno 2024, l'Autrice ha generosamente ripercorso con noi le tappe che hanno segnato l'ideazione e la realizzazione della sua opera, soffermando l'attenzione in particolare sulla figura e sulle vicende della protagonista, la piccola Margherita.

Il romanzo è uno spaccato di vita vissuta ed è ambientato nella Cassino della fine degli anni Sessanta i cui luoghi, abitudini, personaggi rivivono attraverso lo sguardo attento e intelligente di una bambina vestita, ignorata, in definitiva usurpata della sua infanzia, pur tuttavia capace di realizzarsi, col tempo, tanto sul piano personale quanto su quello professionale, divenendo madre e ostetrica.

«Il vero scopo del romanzo non era quello di raccontare le vicissitudini di questa bimba e della scolarasca di cui è parte, ma mettere al centro la figura



della madre. Ci sono le madri delle bambine, c'è sua madre, c'è una suora - che pure chiamiamo madre - e c'è l'idea della maternità, il processo attraverso cui avviene il

riscatto della bambina, proprio a partire dalla sua personale condizione di vita», confessa la Scrittrice. Il romanzo tratta un materiale che l'Autrice stessa definisce «incandescente» sia perché lascia filtrare importanti fatti accaduti all'inizio dell'estate del '69, sia perché rende noto quanto in generale l'Istituzione Scolastica e le famiglie dell'epoca fossero irrispettose delle esigenze psicologiche dei bambini; offre inoltre l'occasione per un confronto autentico con la propria storia a quanti hanno personalmente vissuto i fatti, i luoghi e le vicende riprese e amplificate e, come sottolinea a più riprese Alessandra Zanon, rappresenta, come avviene anche con il sogno, una modalità attraverso la quale è stato probabilmente rielaborato un vissuto traumatico sia a livello personale che collettivo.



Del resto «quando un libro è *buono* - avverte la scrittrice - resta il valore metaforico, simbolico, non letterale delle vicende narrate» e l'opera diventa, per chi ne usufruisce, uno strumento per «intravedere delle risposte, possibili strade da percorrere».

«Il destino di un libro è sicuramente sconosciuto al suo autore. Ciò che resta è il piacere della scrittura prima e della condivisione poi» e l'arricchimento reciproco - aggiungiamo - quando se ne parla tutti insieme e insieme ci si confronta ascoltando ancora altre storie, storie di ragazzi come noi, testimonianze fatte di ombra e di luce e fortunatamente segnate dall'incontro di chi, maternamente, è stato capace di ascolto e di aiuto.

L'Università mette a disposizione di quanti di noi possano averne bisogno uno sportello di ascolto per esprimere e superare i traumi che possono aver segnato le nostre vite. Le informazioni su questo servizio gratuito sono consultabili attraverso un QR Code associato ad una Card mostrata a chiusura dell'incontro dalla professoressa Alessandra Zanon. Non dimentichiamo mai di chiedere aiuto: il trauma, il ricordo doloroso va sempre affrontato!

Classe IV B/N ALB e Moda Made in Italy

In piena luce di Daniela Matronola

Incontro con Daniela Matronola, docente di lingue e autrice del libro *In piena luce*

14 novembre 2024 Aula Magna Federico Rossi



L'aula magna dell'università di Cassino ci ha ospitato per l'ennesima volta.

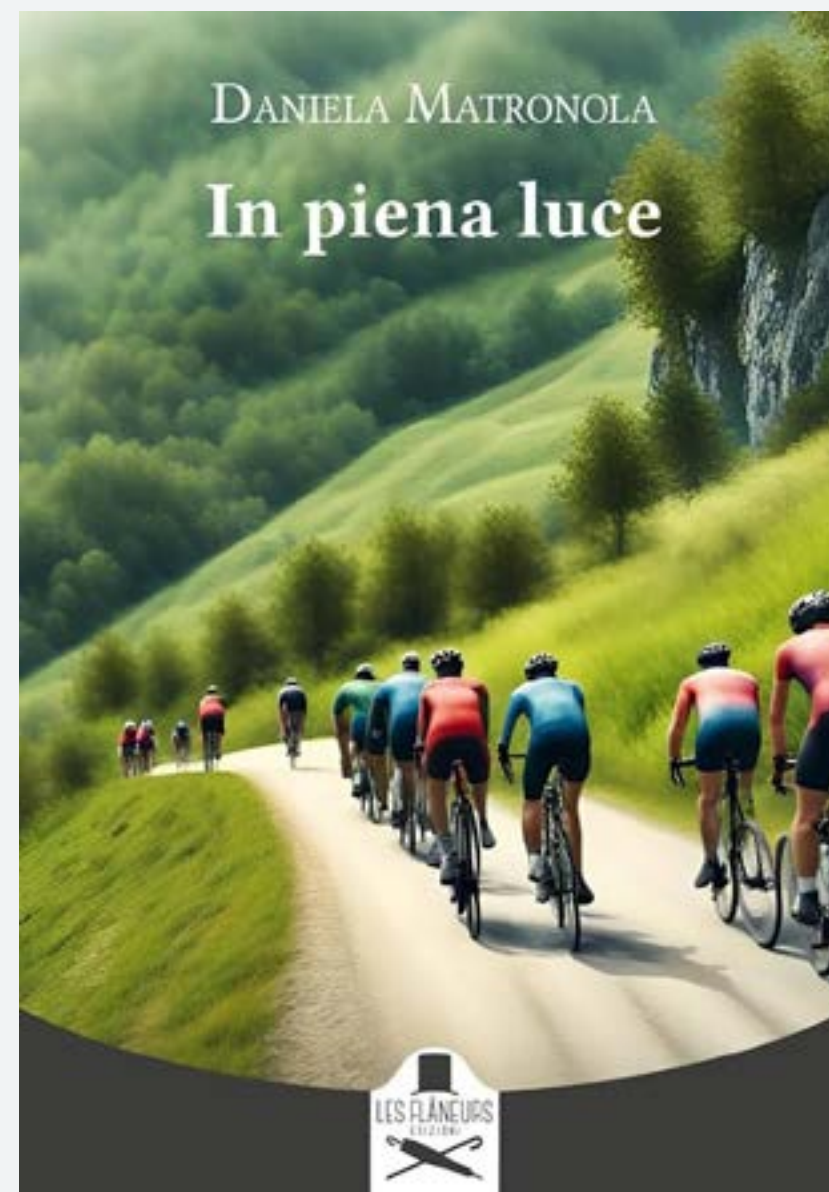
L'occasione? La presentazione di un libro scritto da un'autrice locale che con i suoi interventi e con i suoi chiarimenti ci ha fatto appassionare alla storia che racconta nel suo romanzo «*In piena luce*».

Daniela Matronola ci narra di Lucetta, della sua infanzia, della sua famiglia e dei suoi compagni di classe.

Molti dei personaggi sono facilmente riconoscibili perché la scrittrice si ispira a persone e vicende realmente accadute facendoci vivere un'atmosfera dei tempi passati, dall'educazione impartita alle bambine, alle usanze più antiche legate alla città di Cassino. Ciò che più ci ha colpito è stato il modo in cui Lucetta, la bambina protagonista, viene cresciuta. I rapporti tra genitori e figli e tra coetanei all'epoca erano molto diversi da quelli odierni.

Al termine della presentazione ci sono stati gli interventi dei ragazzi che hanno assistito all'evento. Filippo, un giovane universitario, ha commosso tutti. Anche Claudia, una nostra compagna ha avuto il coraggio di prendere la parola, invitando a chiedere aiuto in caso di difficoltà. L'adolescenza è un periodo ricco di cambiamenti a cui non sempre è facile adeguarsi.

Giada Franchitto Classe IV A Alb



Tecnologia e Creatività

Dopo il grande successo della prima edizione, il nostro istituto ha dato il via alla seconda edizione del *Coding Day*, una manifestazione che ha saputo combinare innovazione e creatività, attirando giovani menti dagli istituti comprensivi del territorio. Organizzato con cura da docenti e studenti del Polo Professionale, l'evento ha offerto un'esperienza unica, capace di avvicinare i partecipanti al mondo delle nuove tecnologie attraverso un approccio ludico e coinvolgente.

Un ruolo centrale è stato giocato dall'indirizzo *Made in Italy per la Moda*, che ha contribuito a rendere l'esperienza ancora più memorabile. Gli studenti hanno accolto i giovani ospiti con attività di coding pensate per stimolare il problem solving, la creatività digitale e il lavoro di gruppo.

Attraverso queste iniziative, è stato possibile mostrare come il coding non sia solo una competenza tecnica, ma una vera e propria chiave per affrontare le sfide del futuro, preparandosi a un mondo sempre più digitale e interconnesso.

Un connubio perfetto tra tecnologia e moda

Le alunne dell'indirizzo Moda hanno saputo aggiungere un tocco di stile all'evento, organizzando una sfilata che ha messo in mostra gli abiti realizzati durante i progetti scolastici, sotto la guida dei

docenti. Gli ospiti sono rimasti affascinati dall'eleganza e dalla creatività che ogni capo rifletteva, un perfetto esempio di come tradizione e innovazione possano coesistere nel *Made in Italy*.

La sfilata ha rappresentato un ponte ideale tra passato e futuro: da un lato, l'eccellenza artigianale e stilistica italiana, dall'altro, l'apertura verso le nuove tecnologie che stanno rivoluzionando il settore della moda.

Un evento che guarda avanti

Il *Coding Day* si conferma, dunque, un'occasione straordinaria per far incontrare studenti, docenti e comunità locale in un contesto dinamico e stimolante. Iniziative come questa non solo valorizzano il ruolo della scuola come centro di innovazione e creatività, ma offrono ai giovani una visione concreta delle competenze necessarie per affrontare con successo il mondo del lavoro. La classe 5N dell'indirizzo *Made in Italy per la Moda* è orgogliosa di aver contribuito attivamente al successo di questo evento, dimostrando che moda e tecnologia possono camminare fianco a fianco verso un futuro sempre più sostenibile e innovativo.

Classe V N Moda Made in Italy



Il digitale al servizio del benessere sociale

Il **Coding Day**, un evento che ha dimostrato come il coding possa essere applicato in vari ambiti professionali e didattici, ha coinvolto diversi indirizzi dell'istituto: **Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale, MAT (Manutenzione e Assistenza Tecnica) e MADE IN ITALY PER LA MODA**, che hanno proposto proprie attività di coding legate ai rispettivi settori. Alcune classi della scuola media "Conte" sono state invitate all'evento per scoprire le opportunità formative e professionali offerte dall'istituto.

Il coding, o programmazione informatica, non è solo un mezzo per sviluppare software, ma anche uno strumento per creare soluzioni innovative che migliorano il benessere e la qualità della vita. Durante il Coding Day, gli studenti dell'indirizzo **Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale** hanno dimostrato come il coding possa essere applicato nel settore socio-sanitario per rendere i servizi di assistenza più accessibili e personalizzati, per esempio attraverso **mascherine-visori di realtà aumentata**, hanno mostrato l'impatto delle tecnologie immersive applicate al mondo della sanità, coinvolgendo i partecipanti in esperienze pratiche e interattive.

Gli studenti dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale hanno guidato i visitatori in un percorso interattivo attraverso l'uso dei mascherini-visori, simulando situazioni di assistenza e creando strumenti educativi per diverse fasce di età, bambini, anziani e persone con disabilità. Queste dimostrazioni hanno illustrato come la programmazione possa rispondere in modo efficace ai bisogni della comunità, proponendo soluzioni digitali che uniscono innovazione e inclusività.

Una scelta scolastica orientata al futuro: il valore del coding nel settore socio-sanitario

L'indirizzo Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale dell'IIS San Benedetto di Cassino ha mostrato di essere una scelta educativa all'avanguardia, dove il coding è una competenza fondamentale per formare futuri professionisti della salute.

Grazie all'integrazione di tecnologie digitali come la realtà aumentata, gli studenti hanno avuto l'opportunità di sviluppare soluzioni innovative, adatte a migliorare la qualità della vita di persone in diverse situazioni di bisogno.

Il Coding Day è stato un'opportunità speciale per genitori e ragazzi delle scuole medie, che hanno potuto vedere come il settore socio-sanitario unisca competenze digitali e valori umani; un'esperienza che ha ispirato i giovani partecipanti e li ha motivati a considerare il settore socio-sanitario come una strada professionale che guarda al futuro, con il digitale al servizio del benessere sociale; un evento che ha messo in luce una nuova generazione di professionisti socio-sanitari, pronti a fare la differenza nel mondo della salute e dell'assistenza.

Indirizzo Servizi Socio Sanitari



Noi, ambasciatori dello Sport inclusivo!

Nella mattinata del 24 ottobre 2024 si è tenuta, presso l'Auditorium della sede di via Berlino, la conferenza di apertura di un importante progetto per la cui realizzazione, la nostra Scuola, è stata selezionata – unico Istituto del territorio regionale – come interlocutore privilegiato.

“Open Sport - Lo sport aperto a tutti”: questo lo slogan dell'iniziativa che ci vedrà protagonisti attivi dapprima in un percorso di formazione riguardante lo Sport inclusivo, successiva-



mente ambasciatori presso altri Istituti Scolastici del territorio nazionale di un messaggio di straordinaria rilevanza sociale.

Dopo il saluto grato e accogliente della nostra Dirigente Scolastica, abbiamo ascoltato con interesse gli interventi degli ospiti d'eccezione presenti in auditorium o collegati a distanza, i quali hanno dato il loro personale contributo di riflessione e di esperienza sulle problematiche legate alla pratica sportiva in caso di disabilità.

E' stata sottolineata la necessità di una più ampia sensibilizzazione possibile su temi quali: l'abbattimento delle barriere architettoniche; l'importanza della pratica sportiva per il raggiungimento del benessere psicofisico e per il miglioramento di competenze topologiche individuali; la necessità di una rigorosa preparazione professionale per quanti si occupano di sport e disabilità; la valenza fortemente educativa e inclusiva della pratica sportiva e la possibilità di riscatto che permette di realizzare, soprattutto se esercitata a livello agonistico.

Nel succedersi degli interventi, abbiamo constatato come i nostri ospiti, affetti da problematiche fisiche altrimenti fortemente

invalidanti, hanno potuto, grazie alla specialità sportiva alla quale si sono dedicati, confrontarsi alla pari con sportivi normodotati; partecipare a competizioni e campionati anche a livello mondiale; vivere con pienezza di significato un'esistenza inizialmente segnata dal limite, ma rigenerata poi da traguardi inseguiti con perseveranza e motivazione e infine raggiunti: traguardi da festeggiare per celebrare un successo che è successo insieme di sé e della sinergia di quanti ci hanno creduto!

In un clima gioioso, di quelli che solo la condivisione autentica sa regalare, la nostra mattinata si è conclusa in palestra, dove siamo diventati tutti un po' disabili - ciechi o mutilati o paralizzati - bisognosi di una stampella, innanzitutto umana, a nostro fianco; e, in una sorta di role playig inizialmente imbarazzato e poi sempre via via più disinvolto e divertito, abbiamo provato noi stessi le sensazioni che possono derivare dalla mancanza dell'uso delle gambe o del bene della vista - l'autosufficienza perduta - sebbene per una breve frazione del nostro tempo. Nello sfrecciare divertito di carrozzine condotte palleggiando, in aggiunta, palle da basket – memorabile la performance della nostra Dirigente! - nell'andatura un po' incerta, di quanti, bendati, sostenuti dal braccio d'un accompagnatore provetto, si cimentavano in un percorso a ostacoli allestito per l'occasione. Fra risate genuine, movimento e un generale coinvolgimento emotivo, più di mille parole, più di tante riflessioni abbiamo compreso, semplicemente vivendoli, i valori dell'amicizia, della solidarietà e dell'inclusività sui quali si basa uno Sport che venga reso effettivamente accessibile a tutti.



Classe IV B ALB

Open Sport Lo SPORT aperto a TUTTI

Gli studenti dell'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale dell'Istituto San Benedetto di Cassino sono impegnati attivamente nel progetto PCTO “Open Sport”, un'iniziativa che promuove l'inclusione sociale attraverso lo sport, coinvolgendo persone con disabilità e fragilità.

Nel corso del progetto, gli studenti partecipano a uno stage formativo in collaborazione con operatori specializzati, grazie al quale apprendono e mettono in pratica tecniche di inclusione sportiva. Sotto la guida di esperti del settore, lavorano direttamente con persone affette da autismo, sindrome di Down, disabilità fisiche e fragilità sociali, aiutandole a integrarsi in attività sportive che valorizzano il movimento come strumento di benessere e inclusione.

Oltre alla pratica, gli studenti hanno l'opportunità di partecipare a eventi sportivi inclusivi, organizzati da associazioni e

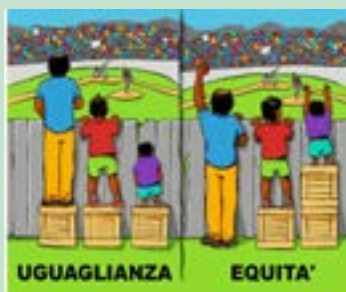
operatori locali, dove possono applicare concretamente le competenze acquisite. Questi eventi non solo li mettono in contatto con persone in situazioni di vulnerabilità, ma rappresentano anche occasioni di confronto con esperti, permettendo loro di sviluppare ulteriormente le proprie capacità relazionali e operative nel contesto socio-sanitario.

Il progetto “Open Sport” non è solo una preziosa esperienza formativa per i ragazzi del Socio-Sanitario, ma una vera opportunità di crescita personale e professionale. Gli studenti imparano a lavorare in team, a confrontarsi con situazioni reali di inclusione sociale e a contribuire al benessere di persone fragili, preparandosi così a diventare figure professionali pronte a operare in contesti complessi e dinamici.

Indirizzo Servizi Socio Sanitari



Progetto ambasciatori per la disabilità



Nelle giornate del 19, 20 e 21 novembre si è svolta la seconda parte del progetto "Ambasciatori per la disabilità" in presenza di esperti quali la professoressa Marcella Vaccari dell'Associazione "Nessuno Escluso" e la dottoressa Miriam rappresentante sul nostro territorio dell'ENSI (Ente Nazionale Sport Inclusivo); in aula si è svolta la lezione partecipata con la proiezione del power point "Inclusione e sport, un viaggio verso la disabilità" con la finalità di definire il concetto di inclusione e la sua importanza nello sport con riferimenti alla Storia; abbiamo mostrato particolare interesse nella classificazione dei concetti di esclusione, segregazione, integrazione e inclusione fino ad arrivare all'"approccio universale" dove le differenze si riducono in sfumature. Ma perché è importante l'inclusione nello sport? Per rispondere a questa domanda bisogna fare una sostanziale distinzione tra aspetti individuali e collettivi; lo sport favorisce la partecipazione di tutti, incrementa la fiducia in se stessi e le competenze sociali e allo stesso tempo crea un senso di comunità

e promuove il rispetto reciproco. Lo sport è inclusivo anche dal punto di vista geopolitico, infatti durante le Olimpiadi gareggiano atleti di paesi in guerra fra di loro e si è discusso anche dei diritti e dei doveri degli sportivi, delle persone con disabilità e degli organizzatori di gare ed eventi sportivi. A stimolare l'attenzione di tutti è stata la visione del video della vittoria dell'ex velocista sudafricano Oscar Pistorius, campione paralimpico nonché il primo capace di vincere una medaglia in una competizione iridata per normodotati. Dalla discussione è emersa una certa sensibilità, empatia e rispetto sul tema della diversità ed accettazione, segno che piano piano stiamo cogliendo la sfida di diventare ambasciatori di un messaggio che promuove l'inclusione attraverso lo sport. Dopo la teoria, il progetto è proseguito in palestra dove le docenti Marcella e Miriam hanno preparato percorsi motori per tutti i ragazzi normodotati e non con giochi di conoscenza e socializzazione e sitting volley. Proprio quest'ultimo esercizio ha scosso le coscienze: essere tutti nelle stesse condizioni ci ha reso più coesi e sensibili al tema.

Classe IV L SSS



L'avanguardia dei laboratori dei servizi socio sanitari



Finalmente quest'anno è stato rinnovato il nostro laboratorio di igiene e cultura medico sanitaria che è diventato il fiore all'occhiello della scuola IIS San Benedetto di Cassino. È veramente supertecnologico con attrezzature di ultima generazione. Grazie alle attività pratiche laboratoriali, possiamo toccare con mano l'anatomia umana, smontare e rimontare dai modellini in resina tutti gli organi del corpo e così impariamo facendo. Con l'ausilio della stampante 3D, inoltre, possiamo simulare di ricreare parti di organi che in un paziente potrebbero essere lesi e da sostituire, essi poi vengono raffinati con un robotino apposito e nella realtà sarebbero reimpiantati nel paziente. La tecnologia che più ci ha entusiasmato, inoltre, è quella dei visori mediante i quali riusciamo ad entrare nei meandri del corpo umano e anche a visitare virtualmente strutture sanitarie così da riuscire ad avere contezza degli ambienti e dei professionisti che lì operano, ancor prima del tirocinio. Questo fatto ci rassicura perché sappiamo a cosa andremo incontro durante il nostro stage professionale. Molto spesso oggi vengono criticati i ragazzi e l'uso che fanno della tecnologia ma quando essa è posta a servizio della scienza è divertente!

Classe IV L SSS

SPORT E SALUTE

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, noi alunni della classe 2D vogliamo sottolineare quanto sia importante abbinare una corretta alimentazione a un'attività fisica regolare. Mangiare cibi sani e vari, ricchi di vitamine e minerali, ci aiuta ad avere energia per affrontare le nostre giornate, a concentrarci meglio a scuola e a sentirci più forti e attivi. Ma l'alimentazione da sola non basta: praticare sport ci rende più resistenti, migliora il nostro umore e ci insegna a lavorare insieme come squadra. Per stare bene con noi stessi e con gli altri, dobbiamo prenderci cura del nostro corpo ogni giorno, mangiando bene e facendo attività fisica. Solo così possiamo crescere sani e vivere una vita piena di energia!

Classe 2D Alb

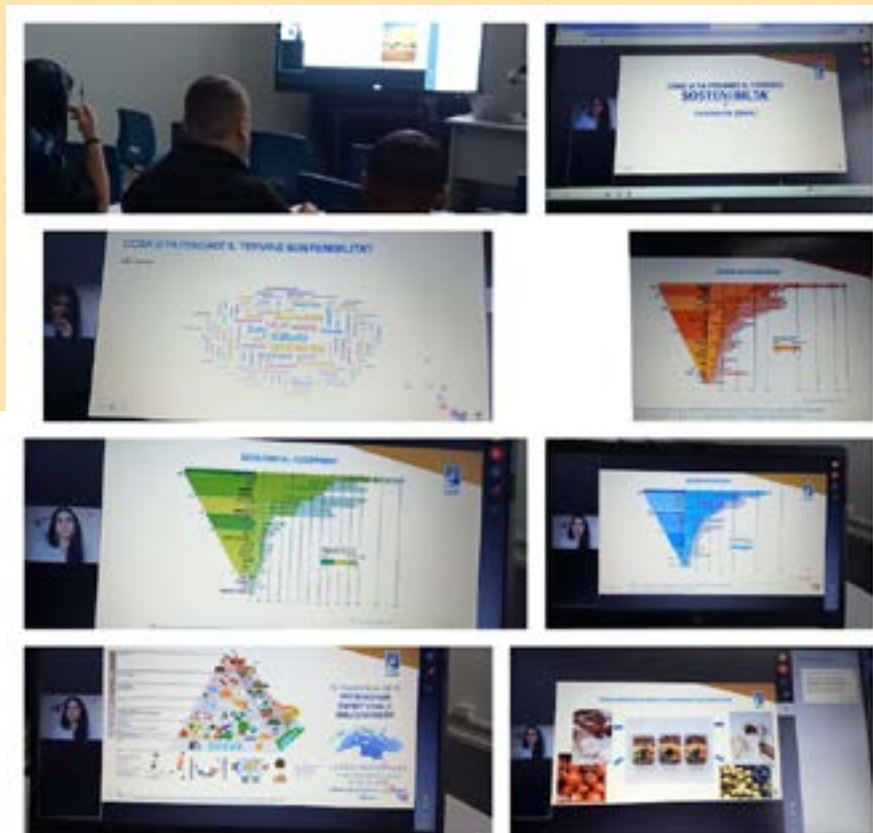


ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

In seguito al webinar dell'AIRC dal titolo "Alimentazione e sostenibilità" del 13 novembre scorso, organizzato dalla nostra professoressa di Scienza degli alimenti nell'ambito del progetto AIRC "le arance della salute", noi alunni della classe 2D abbiamo avuto l'opportunità di riflettere su come le scelte alimentari possano influire sulla nostra salute e sull'ambiente. Durante l'incontro online, abbiamo imparato che una dieta equilibrata non solo è fondamentale per il nostro benessere, ma può anche contribuire alla sostenibilità del nostro pianeta.

Abbiamo scoperto quanto sia importante scegliere cibi freschi e stagionali, come le arance, che non solo sono ricche di vitamine e benefiche per il sistema immunitario, ma anche un esempio di come l'agricoltura possa essere sostenibile e rispettosa dell'ambiente. È emerso che, attraverso piccole azioni quotidiane, come ridurre gli sprechi alimentari e privilegiare alimenti a km 0, possiamo fare una grande differenza per la nostra salute e per il futuro del nostro pianeta. Questo webinar ci ha insegnato che la salute individuale e quella globale sono strettamente connesse e che ogni nostra scelta alimentare può contribuire a un mondo più sano e sostenibile.

Classe II D ALB



GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

16 OTTOBRE 2024

DIRITTO AL CIBO PER UNA VITA E UN FUTURO MIGLIORE

La giornata mondiale dell'alimentazione istituita dalla FAO nel 1978 ha lo scopo di sensibilizzare su una delle sfide più urgenti del nostro tempo e garantire a tutti un accesso equo e sostenibile al cibo. Il diritto al cibo è; un diritto umano universale del quale tutti dovremmo godere e tutti abbiamo un ruolo da svolgere. Il contributo dell'indirizzo alberghiero si è svolto in entrambe le sedi. In via Casilina le classi coinvolte hanno messo in luce tramite video, power point, cartelloni, poesie e canzoni gli aspetti legati al cambiamento climatico, sprechi alimentari, biodiversità, guerre, povertà e malattie. Il confronto tenutosi nella splendida cornice del laboratorio di sala di via Casilina ha coinvolto tutti i presenti su questo universale diritto non sempre scontato.

Sara Perrone V A Alb



GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, noi alunni della classe 1D, guidati dalla nostra insegnante di Scienza degli alimenti, abbiamo riflettuto su temi cruciali come la qualità alimentare e l'importanza di garantire **alimenti sicuri** e **nutrienti** a tutti. **Diversificare l'alimentazione** è un passo essenziale per migliorare la nostra salute e il benessere collettivo. Il **cibo alla portata di tutti** deve diventare un principio universale, poiché il **cibo è un diritto per tutti**.

Tutto inizia dalla natura, che ci offre una varietà infinita di ingredienti, il cui viaggio dai produttori alle nostre tavole è fondamentale per preservare le **identità culturali** e le tradizioni locali. Sensibilizzare la comunità su queste tematiche è cruciale per costruire un **futuro migliore** e sostenibile. La **sostenibilità** non è solo un obiettivo, ma il **principio universale della vita**. Lavorando insieme, possiamo garantire che le generazioni future abbiano accesso a cibi sani e di qualità, tutelando così il nostro pianeta e il nostro benessere. Solo attraverso l'impegno collettivo possiamo realizzare una società in cui tutti possano godere dei benefici di un'alimentazione equilibrata e responsabile.

Di seguito riportiamo il testo della nostra canzone **"Il cibo è un diritto"**

Verso 1

Tutto inizia dalla natura,
alimenti sicuri in ogni avventura.
Nutrienti freschi, colori da esplorare,
diversificare, insieme possiamo cambiare.

Ritornello

Cibo alla portata di tutti,
è un diritto, non ci sono più dubbi.
Un viaggio che parte da lontano,
verso un futuro migliore ANCORA PIU' SANO

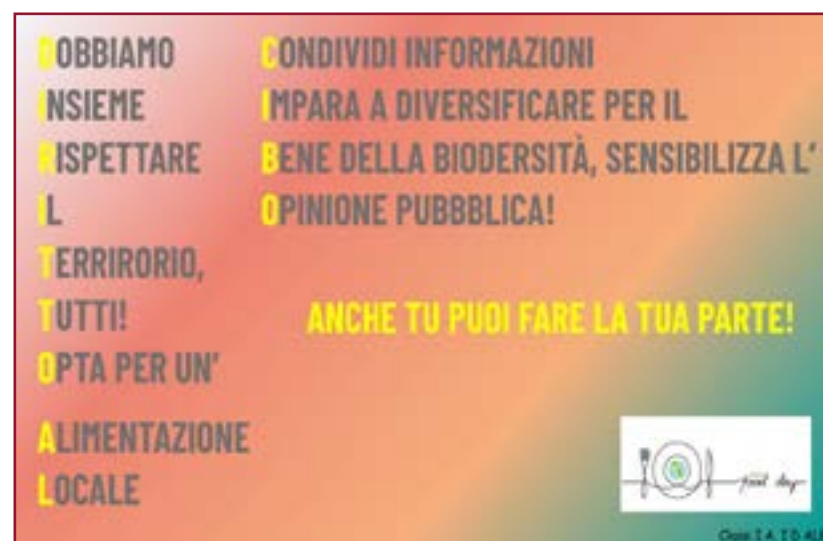
Verso 2

Qualità alimentare, radici e culture,
sensibilizzare per un mondo che cura.
Sostenibilità, il principio universale,
per vivere insieme, un sogno reale.

Ritornello

Cibo alla portata di tutti,
è un diritto, non ci sono più dubbi.
Un viaggio che parte da lontano,
verso un futuro migliore ANCORA PIU' SANO

Classe 1D ALB



La nostra professoressa Annalisa Valente, nell'ambito del progetto "Giornata Mondiale dell'alimentazione" ci ha dato un bellissimo compito, ovvero scrivere un messaggio che incoraggi la comunità a scegliere un'alimentazione diversificata, sottolineando come questo non solo faccia bene alla salute individuale, ma anche a quella del pianeta. Allora ci siamo dati subito da fare e...

Caro Mondo,

Ogni boccone che scegliamo ha il potere di cambiare non solo la nostra salute, ma anche quella del nostro pianeta. Scegliere un'alimentazione diversificata significa nutrire il nostro corpo con una gamma di nutrienti essenziali e, allo stesso tempo, rispettare l'ambiente che ci circonda. Optare per frutta e verdura di stagione, alimenti locali e ricette tradizionali non solo sostiene i nostri agricoltori, ma riduce anche l'impatto ambientale. Ogni piatto colorato che prepariamo è un passo verso un futuro più sano per noi e per le generazioni a venire. Unisciti a noi in questo viaggio verso una tavola più ricca e consapevole. Insieme, possiamo creare un mondo in cui la salute individuale e quella del pianeta camminano di pari passo. Scegli di nutrirti bene, per te e per la Terra! Con affetto!

CLASSE III B ALB

Ciao a tutti!

Vogliamo ricordarvi quanto sia importante scegliere un'alimentazione diversificata. Non solo fa bene alla nostra salute, ma ha anche un impatto positivo sul nostro pianeta. Optare per frutta, verdura, cereali integrali e legumi non solo ci fornisce i nutrienti necessari per sentirci al meglio, per non incorrere a delle gravi malattie ma contribuisce anche a una produzione alimentare più sostenibile. Diversificare la nostra dieta significa sostenere agricoltori locali, ridurre l'impatto ambientale e preservare la biodiversità. Insieme possiamo fare la differenza! Scegliamo cibi vari e sani, prendiamoci cura di noi stessi e del nostro meraviglioso pianeta. Facciamo la nostra parte per un futuro più verde e salutare! Un abbraccio a tutti!

Alex Grushetskyy III B ALB



Salve a tutti!

Mangiare alimenti diversi ogni giorno, come frutta, verdura, legumi, cereali integrali con tante fibre e tanti nutrienti, fa bene sia alla nostra salute che al pianeta.

Per il nostro corpo significa ottenere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per stare in salute. E per l'ambiente? Variare quello che mangiamo aiuta a ridurre l'impatto complessivo delle nostre scelte alimentari, proteggendo così anche la natura. In poche parole, scegliere cibi diversi è un piccolo gesto che fa bene a tutti: a noi e alla Terra!

Elisa Brunetti, Alisy Gargano III B ALB

Canzone GMA 2024: cibo salutare!

Oggi è il giorno che celebriamo,
la nutrizione consapevole che sogniamo.
Cibo salutare, vita che si fa più bella,
un futuro migliore, una speranza che brilla.
Sostenibilità, è il passo che dobbiamo fare,
ridurre gli sprechi, non possiamo più ignorare.
Ogni boccone conta, ogni gesto è importante,
un mondo più giusto è a portata di mano, se siamo tutti avanti.

Diritto al cibo per ognuno di noi,
accessibilità, senza barriere e poi,
variare il cibo,
ogni giorno un sapore,
con i prodotti km0, portiamo amore.
Cibo sicuro e stagionalità,
un futuro migliore, per la nostra comunità.

Luigi Sicignano, Christian Di Tocco II A ALB

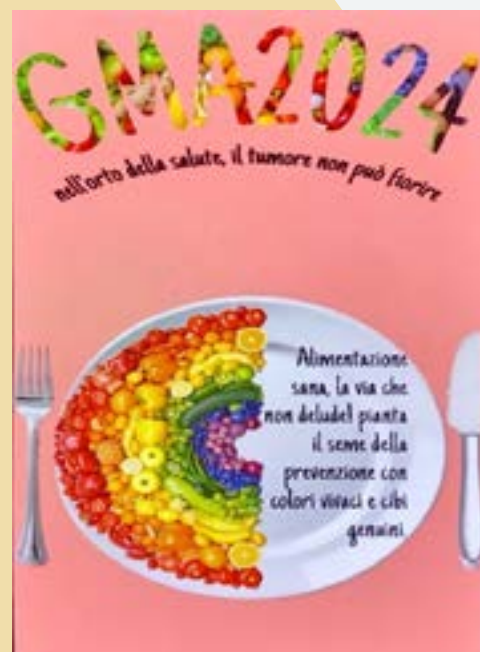
POSTER GIORNATA MONDIALE ALIMENTAZIONE 2024



Percorso della salute

Il nostro poster con struttura a gioco dell'Oca è un percorso a spirale con illustrazioni vivaci e colorate che non solo intrattiene, ma educa la comunità sull'importanza di un'alimentazione sana e varia in modo ludico e coinvolgente!

Classi IV B - V B



Dall'orto al piatto

L'alimentazione è la chiave per un mondo più sano. Ogni piatto colorato che prepariamo riduce il rischio di malattie ed è un passo verso un futuro migliore per tutti!

Chiara Nozzolillo VB ALB



Alimentarsi con gioia

Ogni piatto colorato che prepariamo è un passo verso un futuro più sano per noi e per le generazioni a venire. Scegli di nutrirti bene, per te e per la Terra!

Classe I D ALB



Il Potere del Cibo

Il cibo non è solo nutrimento, ma anche cultura e dignità: difendiamo il diritto di tutti ad averne accesso.

Classe II D ALB

Nutrizione per un mondo migliore

La sicurezza alimentare è un diritto di tutti. Sosteniamo pratiche sostenibili e accessibili per tutti! Scegli diverso, scegli sano.

Chiara Nozzolillo VB ALB



#CiboResponsabile

#NutrizioneConsapevole

I cibi di stagione sono più buoni e costano meno. Inoltre, i cibi del territorio arrivano più freschi sulla nostra tavola.

Monya Bayram V B ALB

Diritto al cibo per una vita e un futuro migliori

Ognuno di noi può fare la differenza adottando scelte alimentari più consapevoli e sostenibili.

Desire Aurilio, Miriam Vendittozzi V B ALB



Che cosa vuol dire mangiare bene?

Una dieta sana è **VARIA**: non si possono mangiare sempre le stesse cose!

È **ADEGUATA**, cioè adatta a noi, alla nostra età, alla nostra attività.

È **EQUILIBRATA** nella quantità, nella composizione e nelle calorie: né troppo poche, né troppe.

Non c'è un solo modo di mangiare in maniera nutriente, perché le abitudini e i cibi cambiano da paese a paese.



È **MODERATA** nel consumo di cibo poco nutriente.

Traduzione: una volta ogni tanto si può anche sgarrare, ma deve essere, appunto, l'eccezione e non la regola!!!



DIVENTA ESPERTO DI ETICHETTE

Impara a leggere attentamente le etichette degli alimenti e gli elenchi degli ingredienti in modo da poter scegliere prodotti nutrienti che contribuiscano a un regime alimentare sano ed equilibrato. Inoltre, ci garantiscono che possiamo mangiare un alimento in tutta sicurezza. A volte un alimento può tranquillamente essere mangiato dopo la data indicata con "da consumarsi preferibilmente entro il", mentre è la "data di scadenza" che ti indica quando non è più possibile consumarlo: due semplici accortezze per ridurre gli sprechi alimentari.



RIDACI GLI SPRECHI ALIMENTARI

Per esempio pianificando i pasti, preparando ricette creative per ridurre al minimo gli sprechi alimentari e compostando la materia organica per evitare di gettarla in discarica.

INSIEME possiamo imparare ad **APPREZZARE, PROMUOVERE E FAVORIRE** la varietà di alimenti nutrienti coltivati nei nostri campi, esposti nei nostri mercati e consumati sulla nostra tavola!



DIVERSIFICARE LE SCELTE ALIMENTARI PERMETTE DI:

- ♦ Evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici
- ♦ Soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori
- ♦ Assicurare una maggiore protezione dello stato di salute grazie ad più complete apporto di vitamine e di minerali, ma anche una sufficiente ingestione di quelle sostanze antiossidanti che sono largamente presenti negli alimenti vegetali.



GMA

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Mangiare cibo sicuro e nutriente è essenziale per vivere bene e mantenere la propria salute, ed è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie.

ALIMENTAZIONE SBAGLIATA FONTE DI MALNUTRIZIONE O AL CONTRARIO OBESITÀ

Quando non si mangia a sufficienza e si soffre la fame, si parla di denutrizione. Se invece ciò che mangiamo ogni giorno non contiene la giusta quantità di sostanze nutritive che ci servono, si parla di carenza nutritiva. Anche mangiare troppo è malnutrizione: l'obesità può portare a malattie molto gravi e alla morte.

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Per promuovere la salute e il benessere due sono i pilastri:

- UNA SANA ALIMENTAZIONE
- UNO STILE DI VITA ATTIVO



L'articolo 25 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani dice che ogni persona del mondo merita di vivere in salute e in modo dignitoso. Ne ha il DIRITTO. E il primo elemento di una vita sana è il CIBO.



COSA PUOI FARE?



...dobbiamo cambiare la nostra mentalità e le nostre abitudini alimentari...

Nel percorso verso la costruzione di sistemi agroalimentari più sostenibili, ognuno di noi ha un ruolo fondamentale nella promozione del diritto al cibo e rendere possibile il cambiamento positivo.





Tanto altro troverete sul
prossimo numero della
rivista scolastica, a giugno
sul nostro sito.

La Redazione