

QUELLI DEL SAN BENEDETTO

Via Berlino 2, Cassino

#LASCUOLANONSIFERMA

quellidels.benedetto@libero.it

RIVISTA SCOLASTICA

SPECIALE 10 ANNI



10 anni della nostra storia

UN DECENNIO! Eh già sono trascorsi 10 anni da quando tre docenti dell'allora IPSIA RIGHI (Francesca Franzese, Gabriella Latempa e Sabrina Tomassi Di Camillo) decisero di fondare un giornalino che desse voce agli alunni e descrivesse le molteplici attività da essi svolte durante l'anno scolastico. Fu un'impresa titanica, un fai da te in tutto e per tutto, dalla struttura del giornale, composto allora di poche pagine, alla sua impaginazione, alla revisione in stamperia ed alla distribuzione. Ma la gioia di quel primo numero di "QUELLI DEL RIGHI" fu grande.

Dall'anno scolastico 2011-2012 è stato un avvicinarsi di colleghi che hanno fatto parte della redazione, chi solo per qualche anno (Francesca Simone, Francesco Vignola, Luigi Marrocco, Liliana D'Ermo, Monica Cascarino, Rossella Violi e Antonietta Maraone) e chi ancora vi partecipa con grande ed imperterrito entusiasmo dall'inizio, Gabriella Latempa, o dall'anno successivo, Rossana Chirico, per giungere all'attuale composizione che comprende anche Laura Quatrini e Annalisa Valente che sono al loro secondo anno. (continua a pag.2)

Tanti gli alunni coinvolti che hanno voluto testimoniare eventi ai quali hanno partecipato, approfondimenti di argomenti studiati o semplicemente per dare spazio alla loro creatività ed alle emozioni attraverso una poesia, una riflessione, un disegno, un racconto. Tantissimi i colleghi, e noi li ringraziamo, che hanno invogliato i propri allievi a partecipare, cercando di tirare fuori la loro parte migliore, o che hanno inviato essi stessi articoli per illustrare progetti o attività peculiari dei diversi indirizzi che compongono il nostro variegato istituto. Quattro i Dirigenti Scolastici che si sono avvicendati. Dalla Preside Ina Gloria Guarrera che ha battezzato il primo numero, ai Presidi Pietro Pascale e Pasquale Merino che lo hanno apprezzato, fino all'attuale Dirigente Maria Venuti, nostra prima lettrice, estimatrice e supporter incondizionata del progetto. In questi 10 anni il giornalino è stato il fil rouge che ha legato gli avvenimenti di alcune istituzioni scolastiche del territorio, che ha raccontato di noi, a volte attraverso due numeri all'anno, altre con uno solo. Ha coinvolto docenti ed alunni del Liceo Artistico di Cassino (oggi Vittorio Miele, facente parte dell'IIS Carducci) quando era associato all'IPSIA, sia attraverso concorsi per scegliere il logo o arricchire i dossier tematici, attraverso i magnifici disegni dei novelli artisti, fino alla stesura di articoli ed al rinnovo totale della grafica. Dopo l'unione dell'IPSIA RIGHI e dell'Istituto ALBERGHIERO e dunque la creazione del Polo Professionale SAN BENEDETTO, anche il nome della testata ha seguito i mutamenti e le aggregazioni che sono cambiate negli anni e, da un giornalino dal titolo QUELLI DEL RIGHI, siamo passati a "Quelli del San Benedetto - Righi" per giungere all'attuale QUELLI DEL SAN BENEDETTO. Non più semplice giornalino scolastico di poche pagine ma una vera RIVISTA SCOLASTICA che supera le 60 pagine ad ogni numero! Neppure la pandemia, che ancora imperversa nel nostro mondo, ci ha fermate! Dopo uno sconforto ini-

ziale, che ci aveva fatto pensare ad un abbandono del progetto, dopo esserci interrogate sulla difficoltà di realizzarlo attraverso rapporti unicamente online con gli studenti, ci ha mosso una instancabile caparbieta, una voglia di sfida e, identificate dall'hashtag #lascuolanonsiferma, abbiamo raccolto le emozioni, gli sfoghi, le paure, i desideri, le esperienze del lockdown degli alunni e dei docenti. E ci sono arrivate tante, tante, tantissime testimonianze. Un successo per noi, dovuto soprattutto al fatto che i nostri alunni sentivano uno smisurato bisogno di comunicare. Sicuramente è stato il numero più difficile in assoluto da realizzare, non è stato semplice coordinarsi, rileggere, correggere, impaginare (in questo caso la grafica è stata realizzata da Alessia Di Scanno, grafico esterno), ognuna a casa propria, comunicando tramite videochiamate o whatsapp fino a tarda notte... ma, superando anche momenti di tensione e di difficoltà, ce l'abbiamo fatta ed abbiamo fatto uscire il primo numero interamente on-line pubblicato sul sito della scuola.

Ed eccoci ancora qui, più decise che mai a raccontare le innumerevoli attività nelle quali la nostra scuola è impegnata, a dare spazio a tutti gli indirizzi, a continuare a testimoniare quanto l'IIS SAN BENEDETTO sia presente sul territorio, a promuovere in toto la valenza didattica trasversale di questo progetto che non appartiene solo alle componenti della redazione ma a tutta l'istituzione scolastica, perché la nostra rivista rappresenta una vetrina che ci permette di mostrare a noi e all'esterno quanto realizzato, perché siamo una grande squadra con uno spirito di appartenenza che cresce sempre di più.

Vi auguriamo, come sempre, buona lettura di questo nuovo numero della rivista che è un pezzetto della nostra vita e della storia dell'istituto!

La Redazione
(Gabriella Latempa, Rossana Chirico,
Laura Quatrini, Annalisa Valente).

La rivista scolastica del San Benedetto compie 10 anni, un traguardo importante, un percorso di crescita e miglioramento continuo. Ogni anno il giornale della scuola "Quelli del San Benedetto" ha aggiunto elementi innovativi sia nella grafica che nei contenuti, ma soprattutto è riuscito a rispondere alle esigenze di cambiamento dell'istituto. Una scuola nuova, la nostra, con un accorpamento importante dal 2018, che conta ad oggi sette indirizzi e quattro sedi. Una scuola che rappresenta un punto di riferimento per un vasto territorio. In questo processo di trasformazione e crescita, la rivista scolastica ha rappresentato e rappresenta un progetto trasversale ai vari indirizzi. Grazie a "Quelli del San Benedetto" impariamo tutti a conoscerci meglio, impariamo ad apprezzare la poliedricità della nostra comunità, impariamo tutti a condividere idee, esperienze... e così potenziamo abilità e competenze. Ringrazio i componenti della redazione, studenti e docenti che, con spirito giornalistico e senso di appartenenza, ci regalano pagine appassionanti, storie emozionanti. Storie di una scuola viva, inclusiva, proiettata al futuro. Allora...buona lettura a tutti noi! *La vostra Preside*



la nostra Storia

Per il decennale della pubblicazione di "Quelli del San Benedetto", alcuni docenti che nel passato hanno partecipato alla sua realizzazione, anche quelli ora in pensione, o attualmente in servizio presso altri istituti, hanno voluto inviarci la loro testimonianza dell'esperienza svolta nella redazione della Rivista. Nel pubblicare gli incoraggiamenti e gli auguri dei colleghi, noi docenti dell'attuale Redazione non possiamo far altro che ringraziarli perché è anche grazie a loro se la Rivista è cresciuta ed ottiene ancora tanto consenso.

Prof.ssa Francesca Franzese (Fondatrice)

Sono trascorsi 10 anni! 10 anni da quando l'idea di creare un giornalino d'istituto è approdata in questa scuola. Un'esperienza divertente ed una sfida interessante per un ingegnere che si ritrova a far parte di una redazione! Ma il team delle fondatrici era entusiasta, creativo, professionale e coinvolgente. Lo rifarei? Certo che sì! Un grande in bocca al lupo alla nuova redazione che da semplice giornalino ha trasformato questo progetto in una rivista!

Prof.ssa Sabrina Tomassi Di Camillo (Fondatrice)

E' passato un decennio, da quando un gruppo di "folli" docenti decisero di dar vita ad un giornalino scolastico nel nostro Istituto. Un progetto un po' ardito, dalla natura un po' troppo intellettuale, vista la tipologia della nostra scuola. Il tempo, però, è stato galantuomo e, dalla collaborazione di studenti e di docenti si è riusciti a realizzare un prodotto altamente culturale, con una spiccata connotazione identitaria che ci ha permesso di distinguerci per professionalità e per competenza.

Ritengo che questi anni trascorsi insieme al nostro giornalino scolastico abbiano rappresentato per tutti un variegato palcoscenico, dove ognuno di noi ha potuto dare libero sfogo alle proprie potenzialità, alle proprie idee e alla propria personalità, attraverso il potente mezzo della parola scritta.

L'elaborazione di ogni nuovo numero del giornalino è stata sempre entusiasmante, nonostante lo stress di problemi sempre nuovi da risolvere, perché mi ha permesso di scoprire una comunità scolastica nuova, creativa, dotata di una grande umanità che mi circondava, ma, ancora tutta da scoprire. Ricordo, con grande piacere, le lunghe serate trascorse nella rilettura dei vari articoli che giungevano in redazione; un lavoro mai noioso e sempre più avvincente, perché le righe di quelle pagine rivelavano l'entusiasmo di studenti e di colleghi attivi, appassionati nella realizzazione dei loro progetti e delle loro attività.

Sono orgogliosa di aver condiviso, per molti anni, questa esperienza con tutti voi, in quanto ci ha permesso di conoscerci meglio e di farci riconoscere, come comunità educativa vitale ed unita, ma soprattutto solidale capace di collaborare tutti ad un progetto comune, di cui andare fieri.



Prof.ssa Francesca Simone

Sono più comunicativa quando parlo con le immagini e la grafica: con il giornalino ho raccolto l'entusiasmo e le emozioni dei colleghi e degli alunni che con fatica, impegno e dedizione sono riusciti a raggiungere i loro obiettivi. Tante pagine colme di esperienze lavorative, di premi e di percorsi di vita che hanno arricchito anche me. Bellissimi ricordi.

Prof. Luigi Marrocco

Ho fatto parte della redazione qualche anno ma sono stati anni intensi. Sono stato contagiato dall'inesauribile entusiasmo delle colleghe che, nonostante le difficoltà, hanno sempre creduto nella valenza didattica ed educativa di questo progetto. E' stata una bellissima esperienza sia per l'affiatamento del gruppo e sia per il coinvolgimento degli alunni che, con piacere, hanno collaborato in molti alla stesura degli articoli da me proposti.

Testimonianze

Prof.ssa Monica Cascarino

Con immenso piacere accolgo l'invito delle stimatissime colleghe Prof.sse Gabriella Latempa e Rossana Chirico a scrivere un mio pensiero per i dieci anni dalla prima uscita del giornalino scolastico "QUELLI DEL RIGHI".

Ho trascorso alcuni anni di lavoro presso l'I. I. S. RIGHI di Cassino durante i quali ho avuto l'onore di conoscere colleghi preparati e fortemente motivati alle attività scolastiche.

Con alcuni di loro ho fatto parte della redazione giornalistica e insieme, con grande determinazione, abbiamo guidato gli alunni, di tutti gli indirizzi di studio, nella realizzazione di numerosi articoli di giornale.

Coinvolgere gli alunni per raccontare le storie di un istituto, presente sul territorio da decenni, ha registrato la crescita continua che ha caratterizzato la nostra scuola.

Per dieci anni sono stati raccontati viaggi, visite aziendali, progetti, iniziative estremamente produttive di grandi idee e innovazioni, piene di creatività e progettualità.

Insieme studenti e insegnanti hanno dimostrato di essere una comunità scolastica unita, ben organizzata e dinamica che ha dato lustro alla scuola.

È stata per me una bellissima opportunità di lavoro e di formazione, **AD MAIORA SEMPER!**

Prof.ssa Liliana D'Ermo

Il ricordo della mia scuola è sempre vivo. Ho amato troppo il mio lavoro, i miei alunni e tutto quanto mi ha circondato per una buona parte della mia vita. Il rapporto quotidiano con i ragazzi, i loro sguardi, i loro sentimenti non si possono dimenticare... Collaborare con loro, aiutarli nella loro funzione di reporter per QUELLI DEL RIGHI è stata un'esperienza gratificante ed un arricchimento della mia professionalità. Li ricordo tutti quei ragazzi, indistintamente, come se fossi ancora con voi. Si può essere professoressa per sempre? Penso di sì.

Era l'Ottobre del 2017 quando ho avuto il piacere di entrare a far parte della redazione di "Quelli del Righi".

Dovevo occuparmi della veste grafica del giornalino d'istituto. Ne uscì fuori volume di 32 pagine che riassumeva le principali attività svolte nell'a.s. 2017/18 dall' IPIA e dal Liceo Artistico di Cassino.

Ricordo con piacere la collaborazione e gli scambi di idee con i colleghi, i professori: G. Latempa, R. Chirico, L. D'Ermo, M. Cascarino e L. Marrocco.

Sapevamo che dal 1° settembre 2018 l'IIS Righi non sarebbe più esistito. Le due istituzioni scolastiche che lo componevano avrebbero formato nuove realtà accorpandosi con altre scuole, formando gli attuali: IIS "San Benedetto" e IIS "G. Carducci".

Dovevamo e volevamo finire alla grande questa esperienza che ci aveva unito, mandammo così alle stampe l'ultimo numero di "Quelli del Righi".

L'editoriale chiudeva così: "Forse ritorneremo... Con un altro nome, con una redazione più ampia, con una nuova veste grafica, con un nuovo spirito... Ci stiamo già pensando... Ad maiora!" Adesso è realtà!

Un grazie a tutti i docenti che con passione ed energia hanno permesso la realizzazione ed il ritorno alle stampe del giornalino d'Istituto ed un augurio di buon anno scolastico.

Prof. Francesco Vignola

"Le parole sono il nostro modo di dare forma alla realtà"

Prof.ssa Rossella Violi

Anno scolastico 2018 - 2019. È avvenuta la fusione dell'Istituto Alberghiero, la mia scuola, con l'Istituto Professionale per l'Industria e l'Artigianato.

Un gruppo di colleghe dell'Ipsia presenta in Collegio Docenti un progetto per la realizzazione di un giornalino di Istituto, progetto non nuovo, ma consolidato nel tempo perché presente da molti anni nelle loro attività didattiche. Decido di aderire. Per me non si tratta di un'esperienza del tutto nuova, già in passato avevamo realizzato un giornalino dell'Alberghiero: "Penne e Calamari" l'emblematico titolo. Sapevo che gli alunni si sarebbero sentiti coinvolti perché felici di potersi esprimere, di dar voce alle loro emozioni e ai loro pensieri, di raccontare le loro esperienze scolastiche e di vita, di aprirsi e confrontarsi anche con tutto ciò che è esterno al loro mondo. Così è stato. La mia classe, 3° D cucina, ha risposto con entusiasmo; gli alunni hanno partecipato a ogni attività, a conferenze esterne alla scuola, sempre puntuali e precisi alle riunioni in orario extrascolastico, hanno lavorato per reperire materiali, hanno discusso e approfondito, hanno esposto e argomentato il loro pensiero. Esperienza formativa importante, nonché esercizio didattico che lascia testimonianza scritta e che può essere tappa fondamentale nel percorso di crescita degli adolescenti.

Sono sicura che questo mio giudizio possa essere condiviso dai miei colleghi, ma anche dagli alunni che nel corso degli anni hanno partecipato al progetto che continua a far risplendere le attività dell'Istituto "S. Benedetto".

Prof.ssa Antonietta Maraone

Il giornalino scolastico è un importante strumento didattico, efficace e valido per stimolare gli alunni alla scrittura, a strutturare il pensiero e costituisce, altresì un buon raccogliitore di reti sociali, che spesso appaiono destrutturate, soprattutto nei contesti extrascolastici. Risulta, perciò fondamentale, per la scuola, escogitare forme di espressione, di collaborazione tra pari e personalizzazione delle abilità emotive-affettive che trovino modo di esprimersi narrando l'"io", sconosciuto anche a se stessi. Scrivere delle proprie emozioni e portare alla luce il mondo che altrimenti non potrebbe esistere, su un palcoscenico virtuale, in cui, tutti coloro che assistono alle manifestazioni intime e personali, assume una forma catartica e completa, in maniera armoniosa, lo sviluppo della personalità dell'allievo.

Io, insegnante nell'Istituto IIS San Benedetto di Cassino, per un anno ho svolto l'attività di redattrice, in collaborazione con il team del Giornalino scolastico.

È stata per me un'esperienza gratificante, di crescita professionale e umana. Ho raccolto e curato gli scritti dei nostri giovani studenti, le loro riflessioni sulle tematiche più svariate, dagli argomenti di attualità alle relazioni sulle esperienze scolastiche che, per fortuna, nel passato, in tempi "normali", nella nostra scuola erano molteplici. Come insegnante mi sento davvero privilegiata di aver contribuito alla crescita dei miei studenti, anche come piccoli "giornalisti". Il nostro lavoro ci permette di "Docere" e di "Discere", di insegnare e di imparare insieme agli alunni, di crescere insieme lavorando in modo collaborativo. Con il Giornalino ho cercato di fare acquisire competenze di ricerca e di scrittura, ricevendo soddisfazioni. Con queste riflessioni, mi preme ringraziare la responsabile, prof.ssa Gabriella Latempa e tutte le colleghe con le quali abbiamo instaurato un rapporto di collaborazione, al servizio della Comunità educanda. Auspico un lavoro sempre più edificante per tutti.



10/11/12 NOVEMBRE 2021
I.I.S. "SAN BENEDETTO"
CASSINO

I.I.S. "SAN BENEDETTO"
CASSINO
ELENA LUVISO
PRESENTANO

**FOTOGRAFANDO
NELLA RETE**

IL TUO CONFINE
TRA IL REALE
E IL VIRTUALE

GUARDATI
FOTOGRAFATI
IMMAGINATI

UN TUO CLICK

PROGETTO EDUCATIVO/FORMATIVO NAZIONALE PER LA CONSAPEVOLEZZA NELLA RETE
CYBER CRIMES & MOBILE PHOTOGRAPHY
IDEATO DA ELENA LUVISO © TUTTI I DIRITTI RISERVATI

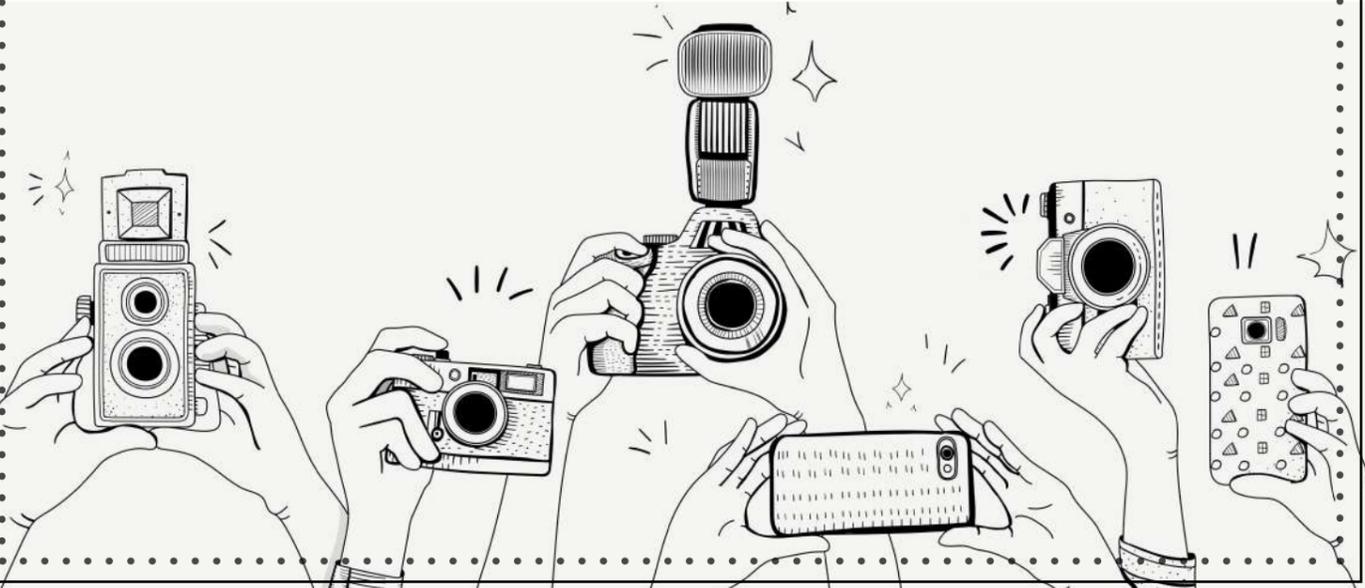
PROGETTO FOTOGRAFANDOTI IN RETE

Gli alunni degli indirizzi Made in Italy e Servizi Socio Sanitari del nostro istituto hanno partecipato al progetto FotografandoTi nella Rete, che si proponeva principalmente di accrescere la consapevolezza dei crimini informatici sempre in aumento sui social network e social media. L'ideazione del Progetto è di Elena Luviso, una giurista informatica che da molteplici anni svolge a livello istituzionale, in collaborazione con Istituti, Università, Fondazioni, e Comuni, attività di prevenzione sulle tematiche dei crimini informatici, rivolgendosi in particolare alle nuove generazioni.

Il percorso si è articolato in tre giornate, dal 10 al 12 novembre, durante le quali due nostri studenti rappers, Simone Congia e Julio Risi Carrero, hanno raccontato la loro esperienza.

I vincitori del nostro istituto sono stati: 1° classificato Natalia Marinelli V N Made in Italy; 2° classificato Adil Bouhlaziz IV N Made in Italy; 3° classificato Angela Masi V L SSS.

Gli alunni hanno dimostrato grande impegno e passione guidati dai docenti: Alessandra Casale, Carmen Cassone, Ilenia Di Giorgio e Laura Quatrini.



L'INCHIESTA MERCOLEDÌ 27 NOVEMBRE 2021

I FATTI DEL GIORNO

Cassino - IIS S. Benedetto-IIS Carducci

Tre giorni di percorso con la giurista informatica Elena Luviso, ideatrice del progetto educativo-formativo nazionale per la prevenzione dei crimini informatici

Gli studenti, al termine del percorso hanno dato vita ad una serie di scatti fotografici. Ecco i tre classificati per ognuno delle due scacche della città marone. I commenti delle DS Ilenia Di Giorgio e Pirella Longo

Il progetto, che si è svolto con un collegamento video con la giurista informatica Elena Luviso, ha coinvolto i ragazzi e ragazze di IIS S. Benedetto e IIS Carducci. Il percorso si è articolato in tre giornate, dal 10 al 12 novembre, durante le quali due nostri studenti rappers, Simone Congia e Julio Risi Carrero, hanno raccontato la loro esperienza.

I vincitori del nostro istituto sono stati: 1° classificato Natalia Marinelli V N Made in Italy; 2° classificato Adil Bouhlaziz IV N Made in Italy; 3° classificato Angela Masi V L SSS.

Gli alunni hanno dimostrato grande impegno e passione guidati dai docenti: Alessandra Casale, Carmen Cassone, Ilenia Di Giorgio e Laura Quatrini.

Consapevoli e sicuri sul web con "Fotografandoti nella Rete"

CONSAPEVOLEZZA NELLA RETE

Due giornate all'insegna della libera immaginazione e della creatività!

Un progetto davvero interessante organizzato dal mio Istituto, che mi ha dato l'opportunità di partecipare mettendo alla prova la mia creatività. Il progetto "Fotografandoti nella rete", ha coinvolto diversi istituti di Cassino e si è svolto nel mese di Novembre. Questa esperienza si è rivelata altamente formativa perché mi ha permesso di scoprire le mie potenzialità e soprattutto di dare spazio alle emozioni che nel periodo della pandemia avevo represso.

L'obiettivo del progetto è stato quello di promuovere in noi studenti un uso più responsabile del web e delle nuove tecnologie in modo da stimolare la nostra partecipazione ad una società sempre più interconnessa.

Gli incontri formativi si sono conclusi con l'invito rivolto agli studenti di realizzare una foto che potesse rappresentare i rischi, i pericoli del mondo della rete.

Con la foto che ho realizzato e che mi ha consentito di essere premiata, classificandomi al terzo posto, ho voluto esprimere come la rete del web renda le amicizie meno autentiche perché virtuali, non lasciando spazio alle nostre emozioni.

Sono stata molto soddisfatta del risultato raggiunto e soprattutto del messaggio che sono riuscita a trasmettere catturando alcuni dettagli che sono stati più eloquenti delle parole.

Angela Masi V L SSS



È RAP, BRO!



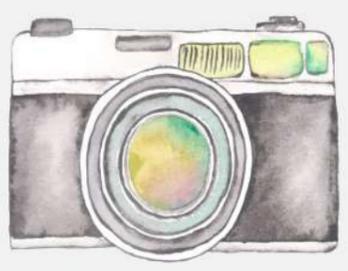
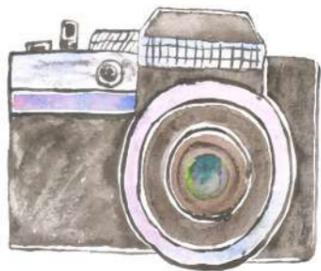
L'alunno Simone Congia della classe IV D Alb ha partecipato alla manifestazione finale riguardante il progetto Fotografandoti nella rete con un suo testo rap. È stato molto apprezzato ed ha voluto anche descrivere le emozioni provate durante l'evento.

Sono Simone frequento la classe IV D enogastronomia dell'Istituto San Benedetto di Cassino; questa scuola mi ha colpito molto, adoro cucinare e apprendere ricette sempre nuove e gustose. Ho molte passioni ma la più sentita è quella di creare canzoni di genere rap e trap. Spontaneamente ho creato delle parodie sulla scuola e ciò è stato molto apprezzato da tutti e non è mancata l'occasione per esibirmi come rappresentante di questo Istituto alla manifestazione di fotografia promossa dal team dirigenziale della nostra scuola il giorno 12 novembre presso l'Auditorium di via Berlino in Cassino.

Prima di iniziare l'esibizione abbiamo intrapreso un discorso e confronto sull'uso dei social network che al giorno di oggi sta prendendo sempre più spazio nella vita quotidiana. Si è giunti alla conclusione che in realtà internet non è solo il male perché nel mio caso mi è stato molto d'aiuto per quanto riguarda la diffusione della mia musica e di ciò che penso.

Appena arrivato nella sede centrale di via Berlino l'ansia mi stava salendo ma sono stato abbastanza bravo a gestirla. Quando sono stato annunciato sul palco e mentre mi esibivo cercavo un punto fisso di approvazione, quello che c'era nel mio cuore andava contro la paura per portare un messaggio a quelli che come me non riescono a fare a meno dei social. Le mie emozioni erano motivate dalla speranza che i giovani possano tutti essere sempre se stessi e riescano a tirare fuori dei talenti per non lasciarsi appiattire dai social che ci vogliono schiavi e non pensanti. Ogni ragazzo ha dei talenti che deve scoprire e deve cercare di esprimersi perché tutti possiamo e dobbiamo contribuire a realizzare un mondo migliore e creativo.

Simone Congia IV D Alb



Ancora una volta, anche la band del nostro istituto, regola emozioni, interpretando "Così Celeste", una bellissima canzone di Zucchero.

CLICCA QUI!

<https://www.facebook.com/IIS-San-Benedetto-Cassino-News-276682129208296/videos/309432297757705>

Buon ascolto!

Dipendenze digitali

Benessere e forme di dipendenza digitali, dall'utilizzo dei social network all'alienazione della realtà.

L'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, in particolare le classi III L e IV L, si uniscono per combattere insieme la dipendenza digitale, grazie al progetto realizzato dalla docente di Metodologia operativa dell'Istituto prof.ssa Anastasia Bove.

L'attività si è sviluppata, in un primo momento, con la visione di video e cortometraggi, che hanno fatto riflettere maggiormente sull'enorme e grave diffusione della dipendenza digitale.

Attraverso l'applicazione di metodologie didattiche, quali Circle time e debate, sono state approfondite le conoscenze rispetto alla tematica trattata, implementando le competenze pratiche, rispetto a quelle tecniche laboratoriali, tipiche della nostra futura figura professionale.

In un secondo momento è stato stilato un copione calata nella società odierna, che riuscisse a delineare le nuove generazioni, schiavizzate dai social network, ai quali spesso i giovani accedono attraverso gli ultimissimi modelli di cellulare.

Protagonisti della scena sono quei burattini tradizionali tanto amati dalle generazioni passate che attraverso i loro messaggi si pongono in antitesi con i nuovissimi smartphone promulgatori del sapere della società odierna.

Arlecchino, Pulcinella, Balanzone

sono i personaggi del cortometraggio, che attraverso le loro battute inviano messaggi di grande valore etico e morale.

Le marionette sono state realizzate interamente dai noi ragazze nel laboratorio di metodologia operativa, nelle ore del PON estivo "Benessere e forme di dipendenze digitali".

La rappresentazione teatrale cerca di far capire, soprattutto agli adolescenti, quanto internet stia rivoluzionando abitudini e stili di vita quotidiani con modi diversi di entrare in contatto con il mondo, che non avviene più attraverso la mediazione diretta, ma attraverso il computer, davanti al quale siamo sempre più soli a vivere le nostre ovattate esperienze virtuali.

Basti pensare al fenomeno HIKIKOMORI, sindrome sociale che sta dilagando, nei paesi più sviluppati, tra i giovani dai 14 ai 30 anni che si isolano interrompendo ogni contatto con il mondo esterno per lunghi periodi.

Il copione della rappresentazione teatrale è stato scritto tenendo conto di queste realtà.

La trama delinea la figura di un ragazzo di nome Giacomo, che ad un anno dall'acquisto del nuovo cellulare gli viene diagnosticato un disturbo ossessivo compulsivo bipolare da forte stress dovuto a dipendenza digitale. La scuola che

frequenta cerca di aiutare il ragazzo attraverso le sedute di ascolto implementate dallo sportello CIC rientrante nel progetto di Educazione alla salute. Alla fine del percorso riabilitativo, Giacomo finalmente ricomincia a vivere guardando dalla dipendenza da social media.

Il messaggio che noi ragazzi del IV L Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale vogliamo trasmettere ai nostri coetanei è quello di tenere sempre vivo il desiderio di contatto diretto con le persone, che non deve limitarsi all'interfacciarsi attraverso i social ma deve ritornare alla vecchia chiacchierata e stretta di mano non virtuale.

Con questo non si vuol far passare il messaggio che bisogna bandire dalla nostra vita uno strumento indispensabile oggi ma che se ne faccia il giusto utilizzo per evitare l'alienazione dalla società.

Federica Calao e Melissa Salera IV L SSS



CIAK SCUOLAFilmfest

Il concorso Nazionale è una sfida creativa tra le scuole di ogni ordine e grado, attraverso l'approfondimento e l'analisi di tematiche sociali, finalizzata alla realizzazione di brevi video della durata massima di trenta secondi, del tipo Pubblicità Progresso o di un cortometraggio sulle tradizioni. L'obiettivo del progetto è quello di trasmettere, tramite il talento e la creatività dei giovani, temi di grande importanza e attualità.



Il nostro istituto porta a casa ben cinque riconoscimenti, affermandosi come la scuola più premiata. Migliore sceneggiatura tra tutti i lavori presentati, cortometraggi e spot, miglior backstage e tre menzioni speciali.

Realizzare questo progetto per la partecipazione al concorso Ciak ci è servito molto, non solo per l'importanza del tema che, seppur affrontato diverse volte a nostro avviso non è mai abbastanza e anche se per tante persone è una perdita di tempo e si pensa "tanto a me non succederà mai". Soprattutto ha tirato fuori una cosa positiva, la collaborazione, per la prima volta non ci siamo scontrate fra di noi ed eravamo così concentrate che piano piano abbiamo scoperto parti del nostro carattere che non erano mai uscite fuori.

II N Made in Italy

Sono davvero contenta di aver partecipato a questo progetto sia per il rapporto rafforzato tra me e le mie compagne ma anche con la professoressa Quatrini che ci ha seguito, sempre paziente con noi e disponibile ad aiutarci e consigliarci... anche perché ci vuole pazienza con noi ragazze quando ne combiniamo di tutti i colori.

Alessandra Di Nardo II N Made in Italy

Ciak filmscuolafest è stato per me un grande e bellissimo spettacolo, molto divertente. Il premio che abbiamo vinto è stato molto importante e mi ha fatto sentire veramente bene!

Mariafrancesca Di Siena II N Made in Italy

Per me l'esperienza e la partecipazione al concorso Ciak Scuolafilmfest è stata molto bella e soprattutto nuova perché non avevo mai partecipato ad una manifestazione del genere. Dopo tanto impegno, io e le mie compagne siamo riuscite a realizzare uno spot secondo me molto bello e significativo. Mi è piaciuto anche il momento della premiazione di tutte le scuole nella giornata finale, presso il teatro Manzoni e il supporto e i discorsi dei professori che ci hanno seguito e incoraggiato. Spero di poter partecipare ancora con la mia classe ad esperienze simili e di poter portare a scuola altri premi e riconoscimenti.

Beatrice Santini II N Made in Italy

Collaborare al progetto Ciak è stata un'esperienza veramente soddisfacente e realizzante che mi ha aiutato a credere di più in me grazie al mezzo costruttivo e istruttivo della scuola.

Congia Simone IV D Alb



CIAK ... emozioni



La vita è come un film in cui sei tu che scrivi il finale.
Federica Calao IV L

Ciak ... continua a crederci, continua ad aspirare.
Melissa Salera IV L

La fotografia è verità, e il cinema è verità ventiquattro volte al secondo.
Chiara Colella IV L

Quando finisce il film, lo spettatore torna a indossare il suo abito, rientra nel suo corpo e riprende la sua anima.
Giada Casula IV L

I NATIVI DIGITALI IMMERSI NELLA TRADIZIONE

Siamo i figli della generazione X, siamo la generazione Z o Centennial, siamo i nativi digitali.

Criticati perché considerati asociali, sociali solo sui social; per l'istruzione i "graziati dalla DAD".

Poi, arriva a scuola un invito a partecipare ad un concorso che richiedeva la realizzazione di un cortometraggio sulle tradizioni e sulla valorizzazione del territorio e quindi io e i miei compagni abbiamo deciso di metterci in gioco e mostrare di che pasta siamo fatti. Abbiamo coinvolto anche i nostri docenti e con loro

abbiamo condiviso idee, progetti passione, diversità di opinioni, divertendoci; a volte invertendo i ruoli e insegnando noi qualcosa a loro.

È stata una bellissima esperienza che ha dato a noi della sezione di Manutenzione ed Assistenza Tecnica l'opportunità di esprimerci creativamente in un progetto che ha coinvolto le nostre materie di indirizzo. Inoltre ci ha fatto divertire la competizione con le altre scuole e la vittoria è stata il premio per la valorizzazione del nostro impegno.

E sì, perché noi, nonostante tutto, siamo innamorati del nostro territorio e delle nostre tradizioni tramandateci da nonni zii e genitori. L'esperienza è stata forte anche complicata perché una cosa è ascoltare e raccontare le tradizioni e un'altra è interpretarle e riviverle. Abbiamo girato le scene in luoghi



antichi raggiunti attraverso scopi sentieri, un tempo percorsi dai nostri nonni; abbiamo filmato le riprese in un antico rudere la cui costruzione risale alla fine del

Combatti da sola non aver paura di essere inferiore.
Romina Capi IV L

Uno spettacolo si può preparare in un mese. Improvvisare, invece, richiede una vita.
Roberta Baris IV L

Il cinema è una penna, della carta e delle ore ad osservare il mondo e le persone.
Giada Zegarelli IV L

Dietro ad un film ci sono lavoratori idee e sacrifici, dietro a una scena ci sono prove e opinioni, dietro a un'improvvisazione c'è la verità e la bravura ...
Laura Malaggesi IV L

I film sono un'alternativa della visione delle cose e della vita dove puoi fingere di essere chi vuoi o esprimere il vero te stesso.
Laura Malaggesi IV L

1700. Al buio, dunque, senza acqua corrente, riscaldati solo dal calore del camino, abbiamo assaporato la vita di un tempo, fatta di pazienza e contraddistinta dai piaceri essenziali, come il tepore del camino sul volto.

È stata un'esperienza bellissima, di una cosa sono certo, le risate, l'affetto e il rapporto instaurato tra di noi, studenti e docenti, sono autentici e rimarranno dentro di noi. Per questo siamo molto grati alla nostra dirigente scolastica che ci spinge a metterci alla prova, sempre. Noi i ragazzi del San Benedetto di Cassino, i nativi digitali aspettiamo la prossima sfida pronti a dimostrare chi siamo davvero.

Roman Pacitto IV D Alb



Christian Di Mambro V H MAT

UNA CAMPAGNA FINANZIARIA PER GLI ANZIANI

L'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale vince il concorso promosso dalla Banca d'Italia

Il 1 ottobre 2021, presso lo splendido salone Margherita a Roma, ristrutturato dopo un periodo di chiusura dovuto alla pandemia, la Banca d'Italia ha inaugurato il mese dell'educazione finanziaria.

Tema della giornata è stato: Accrescere l'educazione finanziaria delle persone e come prendersi cura del proprio futuro.

Ospiti dell'evento sono stati studenti, imprenditori, sportivi ed artisti.

Tra gli studenti c'eravamo anche noi, ragazzi del IV L Servizi per la Sanità ed Assistenza Sociale del San Benedetto di Cassino.

La nostra presenza, di meraviglia forse per qualcuno dei presenti perché provenienti da un istituto professionale, era invece più che meritata perché era dovuta al fatto che, il 18 giugno 2021, eravamo risultati vincitori di un concorso nell'ambito di una campagna di educazione finanziaria rivolta alla popolazione anziana.

Il nostro progetto svolto nell'ambito del Percorso per le Competenze Trasversali e l'Orientamento "Educazione finanziaria e (auto) imprenditorialità", dal titolo "Piccoli sforzi grandi cambiamenti", è stato ideato dopo un periodo di circa due settimane di stage online con la Banca d'Italia. Durante i vari webinar abbiamo appreso nozioni base di economia finanziaria, impartite da funzionari ed esperti della Banca d'Italia, e inoltre abbiamo realizzato che operare nel mondo finanziario richiede molte capacità e investimento anche nella formazione, che spesso la scuola, purtroppo, non offre.

Il nostro progetto, in collaborazione con altre figure professionali ed enti, era indirizzato a promuovere e realizzare azioni e sostegno a tutela della persona anziana, per favorirne l'integrazione nel mondo finanziario e migliorarne la qualità della vita.

La finalità era quella di informare gli ultrasessantenni sulle nuove modalità telematiche offerte dalle banche, avvalendosi del supporto dei nipoti super tecnologici.

Questa progettazione, anche se per gli esperti di economia finanziaria potrebbe sembrare di facile realizzazione, non lo è stato affatto per noi ragazzi sedicenni a digiuno di nozioni finanziarie. Quindi sono stati giorni di sofferenza, stress e duro lavoro che hanno portato, però, ad un risultato eccellente. Le congratulazioni e la proposta di un ulteriore stage in presenza presso la Banca d'Italia, hanno ripagato tutti quei momenti di sconforto che abbiamo avuto durante la stesura delle varie sezioni del progetto stesso, quando eravamo convinti di non potercela fare.

La soddisfazione è stata tanta, soprattutto perché ci siamo confrontati con ragazzi che frequentavano i migliori licei e ne siamo usciti vincitori.

Un riscatto, questo, non solo per noi ma per tutti i ragazzi che frequentano istituti professionali di provincia, come il nostro, bistrattati da coloro che non conoscono la vera realtà degli istituti professionali e la loro grande offerta formativa.

<https://www.facebook.com/276682129208296/videos/402578727931315>

Melissa Salera IV L SSS



INCONTRO AL SENATO

Dibattito sull'andamento scolastico degli alunni durante la dad

Un incontro altamente formativo è stato realizzato durante il periodo della didattica a distanza al Senato. Abbiamo avuto l'opportunità di discutere dell'andamento scolastico dei ragazzi italiani durante questo difficile periodo. Dal dibattito è emerso che i ragazzi sono stati meno soddisfatti della didattica a distanza rispetto ai metodi tradizionali.

Uno studente su tre ritiene che sarebbe utile continuare a usare la didattica a distanza, insieme alle lezioni in aula, anche dopo l'emergenza del Covid-19, e solo 7 ragazzi su 10 osservano che il livello di preparazione raggiunta attraverso le lezioni a distanza sia inferiore a quella che avrebbero avuto andando a scuola. Una percentuale ben più consistente – la metà dei ragazzi – afferma che la DaD è efficace per il recupero o per il consolidamento di argomenti precedenti, mentre poco meno di un ragazzo su tre pensa che sia efficace per l'apprendimento di nuovi argomenti. Circa un ragazzo su sei pensa che migliori addirittura la comprensione degli argomenti trattati rispetto alla didattica tradizionale.

All'incontro con il Senato ha avuto modo di partecipare la nostra Dirigente Scolastica Maria Venuti, che ha subito esposto l'organizzazione della didattica a distanza nel nostro istituto. Ha elencato gli strumenti messi a disposizione, come il tablet, per chi non possedeva nessun mezzo per partecipare alla Dad, e la possibilità di avere una rete dati.

Inoltre, la nostra Dirigente ha dichiarato che i suoi alunni, nonostante il periodo che stavano vivendo, di chiusura totale e, nonostante le lezioni in modalità online, hanno seguito un percorso scolastico molto produttivo soprattutto in ambito laboratoriale dove hanno manifestato la loro originalità e creatività.

Nella parte conclusiva dell'incontro, ha avuto modo di riferire la sua esperienza anche un'alunna del nostro istituto, Melissa Salera, dell'indirizzo Socio sanitario.

Dopo un iniziale momento di sconforto, ha detto, tutta la classe si è impegnata in un lavoro costante producendo molto sia in ambito teorico che pratico, riuscendo a trovare stimoli per realizzare nuove creazioni.

La finalità di questo incontro è stata quella di far comprendere alle persone che nonostante il difficile momento attraversato da tutti gli studenti italiani, le nuove tecnologie messe a disposizione hanno comunque garantito l'acquisizione di nuove conoscenze e competenze professionali.

Federica Calao e Melissa Salera IV L SSS

160° anniversario del Tribunale di Cassino



160° anniversario
dell'istituzione del Tribunale di Cassino

In occasione del 160° anniversario dell'istituzione del Tribunale di Cassino, il
Presidente del Consiglio dell'Ordine degli Avvocati presso il Tribunale di
Cassino ha l'onore di invitare
la Signoria Sua
alla celebrazione che avrà luogo sabato 20 novembre 2021 alle ore 10.00 presso il
Teatro Manzoni, in Piazza S. Damiano – Cassino (FR).



Concorso: "Chef pâtissier"

Natale 2021

BANDO 3^a EDIZIONE DEL CONCORSO DIGITALE

"Chef pâtissier" (A.S.2021/2022)

Prosegue la 3^a edizione del concorso dedicato agli studenti del biennio dell'Alberghiero, chiamati ad elaborare DOLCI NATALIZI esaltandone gli ingredienti, il procedimento e soprattutto esprimendo la creatività e la fantasia nella decorazione. Può essere il classico panettone o pandoro, come dei biscottini o altro, l'importante è che la creazione rappresenti il senso del Natale!

Viviamo la Magia del Natale nei nostri laboratori di Cucina/Pasticceria

Raccontaci la Magia del Natale attraverso un dolce che preparerai, in occasione delle feste natalizie. Mettiti in gioco come "Chef pâtissier", inventando un nuovo dolce o scegliendone tra quelli esistenti che rielaborerai con la tua fantasia.

Tema: il dolce dovrà raccontare il Natale e le sue atmosfere. Spazio alla golosità, alla fantasia e alla tradizione...

Premi

Il tema della premiazione sarà la "Magia del Natale" e i premi saranno i seguenti:

Premio "originalità": per chi ha raccontato la magia del Natale

Premio "creatività": per chi ha disegnato la magia del Natale

Premio "fantasia": per chi ha colorato la magia del Natale

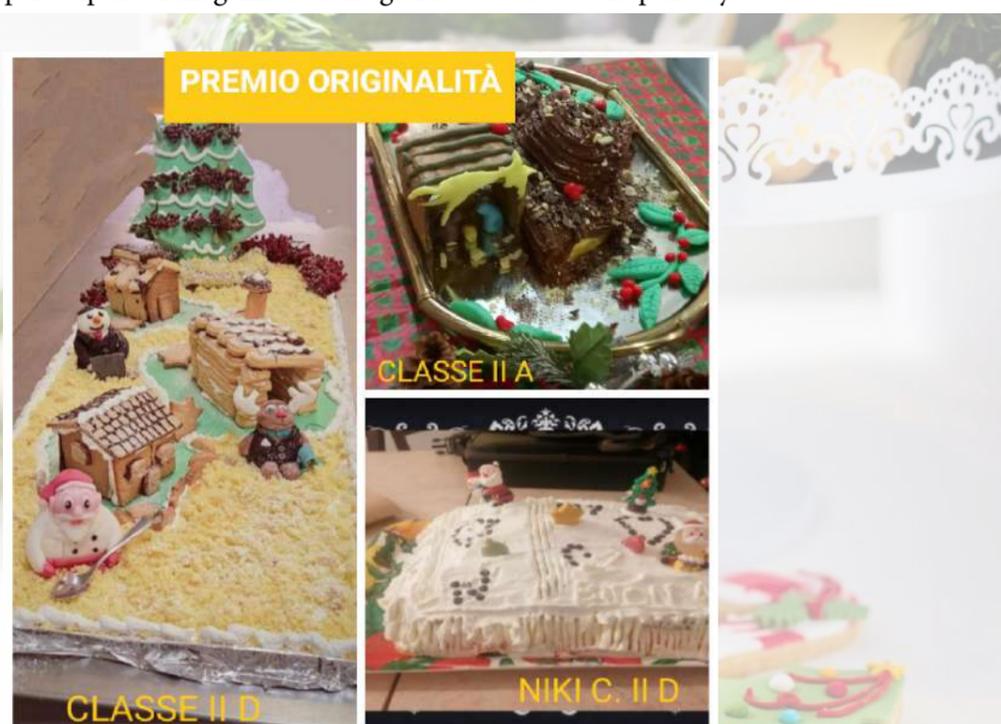
La Tempistica prevede le seguenti fasi:

invio (sulla classroom predisposta dal titolo la Magia del Natale) della scheda di partecipazione completa di

foto del lavoro realizzato, dal 18 al 23 dicembre 2021;

pubblicazione foto dei lavori sulla pagina Facebook dell'Istituto per la votazione entro il 6 gennaio;

premiazione ufficiale dei partecipanti il 22 gennaio nella giornata dedicata all'open day.



PROCLAMATI I VINCITORI

Hanno partecipato al concorso gli studenti delle classi del primo biennio. Il dolce realizzato, a tema natalizio è stato presentato dagli alunni come lavoro collettivo di classe, ad eccezione di tre alunni che hanno deciso di realizzarlo individualmente.

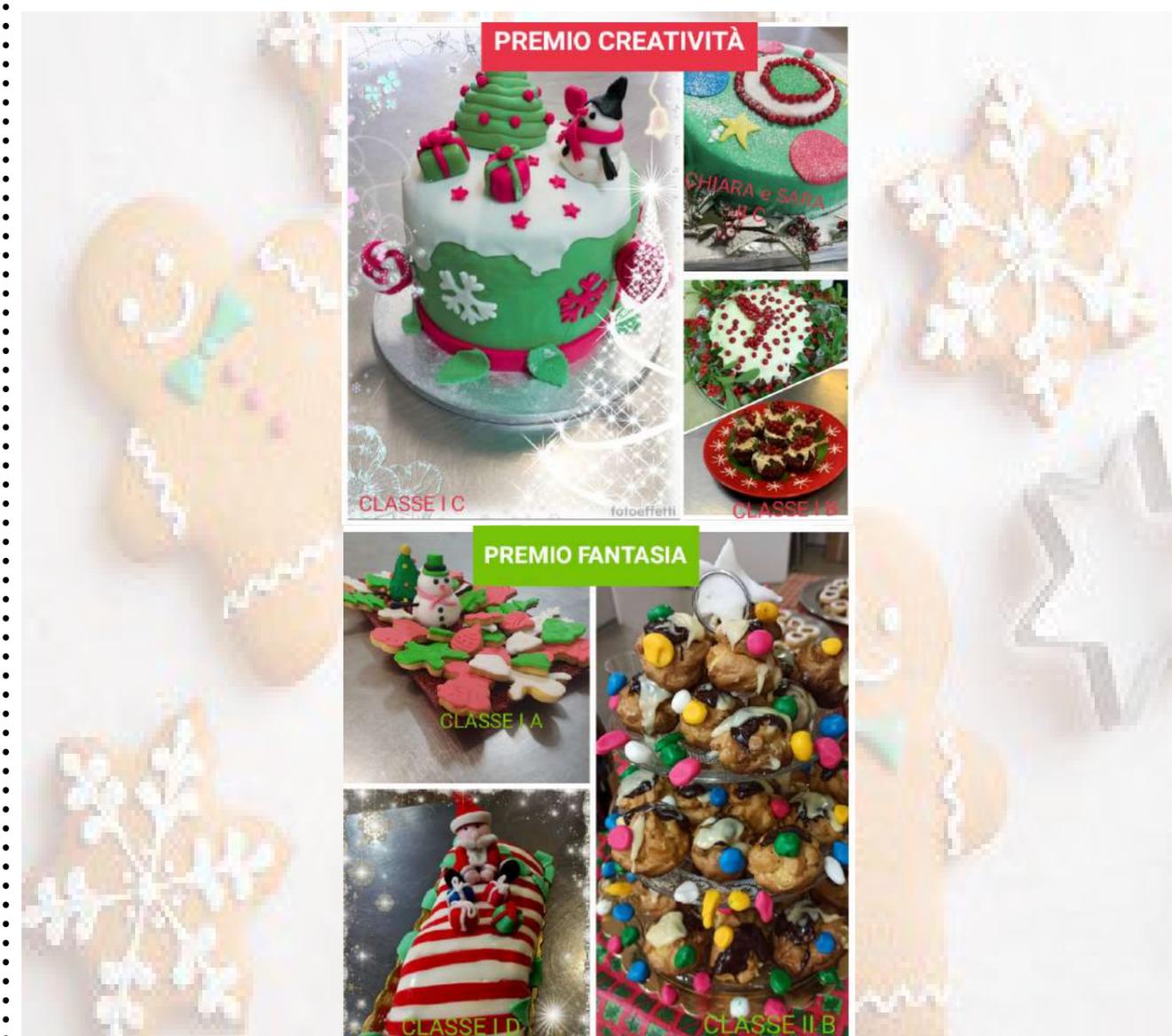
Le foto dei lavori prodotti, corredate di scheda di partecipazione, sono state valutate on-line su piattaforma Meet, da una Giuria di esperti, composta dalla Dirigente dott.ssa Maria Venuti, dalle proff. coordinatrici del progetto Annalisa Valente e Francesca Mattia, dai coordinatori delle classi del biennio, dai proff. Luigi Capitanio, Gianpietro Saccucci, Pasqualina Cavaliere, Serena Caputo, che hanno guidato gli alunni, dai proff. di sala e vendita e di accoglienza turistica, da due alunni delle classi terza e quinta dell'indirizzo di accoglienza turistica. La valutazione è stata esclusivamente di natura estetica in cui l'originalità, la creatività e la fantasia sono state le motivazioni di questa premiazione. Al voto tecnico della Giuria si è unito anche il voto del pubblico di Facebook.

-Il Premio "originalità" è stato assegnato rispettivamente alla classe 2D (1° premio); alla classe 2A (2° premio); all'alunno Niki Cavedo della classe 2D (3° premio).

-Il Premio "creatività" è stato assegnato rispettivamente alla classe 1C (1° premio); alle alunne Chiara Capraro e Sara Perrone della classe 2C (2° premio); alla classe 1B (3° premio).

-Il Premio "fantasia" è stato assegnato rispettivamente alla classe 2B (1° premio); alla classe 1D (2° premio); alla classe 1A (3° premio).

B-R-A-V-I-S-S-I-M-I TUTTI PER AVER RAGGIUNTO L' OBIETTIVO!



Con noi anche da lassù...

E' il ricordo da parte degli alunni della classe V A, per il **professore Angelo De Cesare**, e degli alunni delle classi della sezione Casa Circondariale di Cassino, per il professore Giuseppe Varlese, che purtroppo ci hanno lasciati quest'anno. Abbiamo voluto far esprimere loro poiché si sono offerti spontaneamente, ma ovviamente anche noi docenti colleghi ci uniamo al dolore che la loro perdita ha provocato all'interno della comunità scolastica e nella loro famiglia.

CIAO PROF!

Nessuno avrebbe mai immaginato che questo giorno sarebbe arrivato così, all'improvviso, e che saremmo stati tutti qui a ricordare insieme la bella persona che era. Manca già a tutti, ai più grandi e ai più piccoli, agli amici di sempre, agli alunni e anche alle persone che non hanno avuto la fortuna di conoscerla bene. Sempre pronto ad aiutare il prossimo, con una parola di conforto al momento giusto e, all'occorrenza, anche un rimprovero.

Mancherà di lei il suo essere amico, prof e confidente, il suo essere custode prezioso di tanti nostri segreti.

Ricordiamo quanto importante fosse per lei portare in alto il nome della nostra scuola.

Siamo stati e saremo per sempre onorati e fieri di aver fatto parte della sua ultima classe.

Non dimenticheremo mai i bei momenti passati insieme e il privilegio che abbiamo avuto di conoscerla meglio.

Ricordiamo ancora quel giorno che ci comunicarono che si sarebbe assentato per un breve periodo, non immaginavamo però che sarebbe finita così, proprio durante il nostro ultimo anno di scuola. Ci avrebbe fatto piacere averla con noi nella nostra fatidica

maturità, soprattutto quella di Mattia, che ancora oggi chiede di lei. Volevamo tenerlo all'oscuro, per non farlo soffrire perché voi due solo sapevate il rapporto che c'era, ma alla fine ci ha scoperti, lo ha capito da solo, e la prima cosa che ha detto, con una

espressione sorpresa e sconcertata, è stata "e adesso!?". Domanda che ci siamo posti tutti.

Nessuno avrebbe mai pensato che lei sarebbe diventato davvero un "angelo" a vegliare su tutti noi. Vogliamo ricordarla così

com'era, sempre sorridente e soprattutto disponibile in ogni attività scolastica.

Vogliamo ringraziarla per tutto ciò che ci ha insegnato e che ci ha trasmesso, ma soprattutto per aver accompagnato, in tutti questi anni nel loro cammino, persone speciali, che sicuramente lei da lassù continuerà a seguire

e abbracciare fortemente.

La sua 5 A la vuole ricordare così. Proteggici e guidaci da lassù, Prof!

Mattia, Silvia, Miriam, Giulia, Angela, Desirée, Asia, Francesca, Giustina, Pasqualina, Matteo, Cristian, Manuel

T., Manuel C., Carmelo, Maverik, V A Alb



Il ricordo del *professor Giuseppe Varlese* attraverso le testimonianze degli alunni della Casa Circondariale di Cassino

Grande prof. Giuseppe sono un tuo alunno detenuto, ti ho conosciuto l'anno scorso al III anno qui nella casa circondariale di Cassino. Subito tra noi è nato un vero feeling, eri una persona meravigliosa, sempre con il sorriso sulle labbra e battute pronte. Sai, l'ultimo venerdì che ci siamo visti, parlavamo proprio di famiglia e salute, e tu che eri mio coetaneo mi dicesti: Eh, ce n'è tanta di strada da fare!!!, e invece?? Quando la domenica ho saputo la notizia le lacrime scendevano da sole, non ci volevo credere, ed invece il lunedì ebbi la conferma ed insieme alla prof. d'inglese piangemmo come bambini. Prof. avrei voluto tanto che mi avessi portato agli esami di quinto, però ti prometto che o da detenuto o da fuori, il diploma lo prenderò e tu mi vigilerai da lassù e voglio dirti che rimarrai sempre nel mio cuore. Riposa in pace grande Prof.

Carissimo professore,

quando ci hanno comunicato la drammatica notizia della sua prematura scomparsa, al di là della comprensibile incredulità, abbiamo avvertito un indicibile

dolore. Lei era entrato nei nostri cuori e nella nostra mente con semplicità, in quanto aveva totalmente eliminato quella immaginaria barriera di pregiudizi.

Per questo motivo e senza retorica, vogliamo dirle che ci mancherà tantissimo. Nella vita ci sono tante incertezze. Noi della 3B della CC di Cassino unitamente

ai nostri predecessori tra le tante incertezze abbiamo una certezza, ed è quella che lei rimarrà in un posto speciale nei nostri cuori. Grazie Professore.

Anche se il professore ci ha lasciato, ha conquistato la nostra stima e la nostra fiducia, soprattutto come persona e anche come insegnante, e pur essendo stato

breve il tempo in cui è stato con noi, lo ricorderemo sempre con stima ed affetto. E' stato realizzato un suo desiderio, quello di fare una degustazione in occasione

del Natale ma che purtroppo è stata trasformata in una degustazione in sua memoria. La manifestazione è ben riuscita e volevamo anche ringraziare gli studenti

dell'alberghiero che hanno realizzato i vassoi per l'evento.

Il tuo compito era apparire per pochi anni nella vita di ognuno, era quello di lasciare il segno col tuo modo particolare di insegnare la tua materia. Ti sei distinto

per il tuo modo elegante di essere ascoltato, ascoltando prima i nostri problemi e le nostre particolari esigenze. Ci hai insegnato tanto stando presente venendo a

trovarci quasi tutti i giorni. Ma anche non essendoci più stai continuando ad insegnare perché la tua mancanza ha contribuito a darci il tempo per pensare. Non

ti scorderò mai.



ACCOGLIENZA E PROTEZIONE PER UN POPOLO IN FUGA



Secondo gli ultimi dati, ci sono oggi più di cinquanta milioni tra profughi e sfollati. Questo numero è destinato a crescere sempre di più se la comunità internazionale non si impegnerà a prevenire i conflitti, a gestire le emergenze climatiche e le disuguaglianze tra nord e sud del mondo. Il numero crescente di rifugiati è proprio il sintomo dell'incapacità di risolvere le crisi globali. Profugo è chi per ragioni diverse, guerra, fame o calamità naturali è costretto a fuggire dalla propria casa. Lo stato di rifugiato è attribuito solo a chi, se ritorna, è a rischio di persecuzione. Nessuno sa quanti campi profughi esistano nel mondo, quelli censiti ufficialmente sono un migliaio, ma ci sono decine di migliaia di campi spontanei, informali che non sono conteggiati. I loro nomi non compaiono sulle carte geografiche, eppure sono ben visibili. Grandi come quartieri, a volte come città, sono luoghi creati dal nulla per essere anonimi e senza anima, in cui ammassare gli scarti che la storia produce. Sempre più popoli sono considerati indesiderati, sono popoli senza Stato che si ritrovano cacciati da un giorno all'altro dalle loro case, dalla loro terra, le loro vite che non valgono. L'ultimo esempio è quello dei profughi afgani, in fuga da Kabul, dopo la presa del potere da parte dei talebani. Eppure sono quaranta anni che fuggono dal loro paese e ce ne sono quattro milioni e mezzo sparsi per il mondo. Nel XX secolo, l'esilio ha avuto una dimensione romantica, ha prodotto solidarietà politica e morale, basti pensare ai rifugiati spagnoli in Francia durante la guerra civile o ai profughi palestinesi negli anni '60 e '70. Ad un certo punto è subentrata l'indifferenza e l'emarginazione di cui i campi sono il simbolo perfetto. Si avverte, nei confronti di chi fugge dal proprio paese, un atteggiamento di ostilità e di rifiuto, spesso si dimentica che questi popoli sono in fuga per necessità e non per scelta. Basterebbe immedesimarsi nelle loro vite per comprendere che non ci si può abituare a vivere come profughi, ciascuno di loro nutre la speranza di tornare nella propria patria e ogni storia è dura e difficile, storie di paure, di arrivi in contesti disumani, di esperienze e ricordi profondamente dolorosi. La nostalgia è il sentimento più diffuso che non li abbandona mai, una ferita che non si può curare, nei loro ricordi rimangono i sapori, gli odori delle case da cui sono stati cacciati. Sono persone che hanno perso tutto, per loro non esiste presente, non vedono il futuro, hanno solo il loro passato. Nei confronti dei profughi afgani, la Croce Rossa italiana sta facendo il possibile per garantire assistenza ed accoglienza, grazie a seicento operatori e volontari. Lo scopo è quello di regalare ai bambini un sorriso, assicurare attività di mediazione culturale, supporto psicologico, assistenza sanitaria, fornire pasti e somministrare vaccinazioni. L'emblema di questa associazione umanitaria è simbolo di protezione. Il compito dei volontari è, quindi, quello di far sentire al sicuro e in salvo persone che portano con sé l'amarrezza per i giorni in fuga, la paura per il futuro, la tristezza per aver lasciato la loro patria, infondendo speranza per un nuovo inizio.

CLASSE V L SSS



TUTTI IN PISTA... MA CON LA TESTA!

Dopo aver partecipato a scuola ad un primo incontro teorico del percorso "Auruga" di Educazione alla legalità ed Educazione Civica denominato "Guida Sicura" realizzato in collaborazione tra Agenzia Regionale per la Mobilità, Regione Lazio e ACI Vallelunga S.p.A., siamo finalmente scesi nella pista dell'autodromo che si trova a Campagnano di Roma, circa 30 chilometri a nord del capoluogo. Divisi in piccoli gruppi, con i nostri compagni abbiamo avuto la possibilità, a bordo di due macchine, una minicar 50 ed una Mercedes classe A, di fare giri in pista.

Chi di noi era munito di patente B ha guidato la Mercedes, chi di patentino la macchina più piccola.

Il percorso è stato emozionante perché prevedeva degli ostacoli e difficoltà che bisognava affrontare, risolvere o evitare con tempestività. Per esempio, bisognava passare ad una certa velocità su una lastra a bassa aderenza e cercare di mantenere il più possibile la stabilità del veicolo.

Ma l'esperienza è continuata anche con la guida di minimoto ed una simpatica gara tra di noi che consisteva nel rimanere il più possibile in equilibrio sul motorino guidando pianissimo, il primo che metteva il piede per terra, perdeva la sfida.

Oltre la parte pratica, la nostra visita ha avuto anche una lezione teorica, nella quale un addetto ai lavori ci ha spiegato le maggiori cause di incidenti e i potenziali rischi che ci sono per strada.

Abbiamo avuto anche la possibilità di usare un simulatore di guida ambientato in un centro abitato. L'obiettivo era guidare rispettando tutte le regole del codice della strada ed in caso di infrazione, veniva calcolato il taglio dei punti della patente mentre in caso di incidente, la simulazione veniva interrotta. A noi, durante questa attività, non è stato tolto alcun punto della patente a differenza di altri nostri compagni d'istituto che non hanno compreso totalmente la validità didattica e si sono avvicinati a questo simulatore pensando che fosse un gioco.

Di tutto questo evento, il percorso in macchina sulla pista è stato senza dubbio il più interessante e soprattutto utile per noi neo patentati perché ci ha fatto capire le diverse tecniche di guida in caso di terreno accidentato o avverse condizioni meteorologiche. Una esperienza importante che terremo sicuramente a mente durante la nostra guida.

Davide D'Asti, Davide Vessella e Luigi Capraro V G MAT



CINEFORUM ONLINE

Quest'anno l'offerta formativa dell'indirizzo Made in Italy per la Moda si è arricchita con un progetto di Cineforum online, dal titolo "La moda come inclusione sociale, opportunità di vita e occasione di riscatto". Il progetto prevede la proiezione di frammenti di opere cinematografiche inerenti il settore della moda, preceduta da una presentazione da parte di docenti d'indirizzo e seguita da un dibattito per commentare e analizzare quanto visto. Gli incontri in videoconferenza, ai quali gli alunni stanno partecipando con interesse ed entusiasmo, sono gestiti attraverso la metodologia del debate e consentono momenti di confronto incentrati sul protagonismo degli allievi: nell'aula virtuale, mediante una discussione guidata dal docente, ci si confronta, si dialoga, si rielabora. Grazie al linguaggio cinematografico, veicolo ideale per gli studenti per la comprensione della realtà, di caratteristiche del mondo della moda e di specifiche problematiche sociali, nasce un coinvolgimento emotivo con conseguenti sollecitazioni ad approfondire le proprie conoscenze e competenze nel mondo della moda; grazie ad una sorta di identificazione nei personaggi del film, si favorisce la sperimentazione di stimoli positivi e la riflessione.

Giorgia Romano IV N Made in Italy

Istituto di Istruzione Superiore
"SAN BENEDETTO"
Cassino

CINEFORUM ONLINE
a.s. 2021/2022

**LA MODA
COME
INCLUSIONE
SOCIALE,
OPPORTUNITÀ
DI VITA E
OCCASIONE
DI RISCATTO**

DURANTE GLI INCONTRI
FRAMMENTI DEI FILM
SARANNO PRESENTATI,
COMMENTATI E
DIBATTUTI CON
L'INTERVENTO DI
DOCENTI SPECIALIZZATE

LINK:
<https://meet.google.com/pwp-ibze-gxn>
ORE 10-12

Coco Avant Chanel
SABATO 17/11/2021

Yves Saint Laurent
SABATO 20/11/2021

The Dressmaker
SABATO 11/12/2021

Valentino l'ultimo imperatore
SABATO 18/12/2021

Non conosci Papicha
SABATO 15/01/2022

Il filo nascosto
SABATO 22/01/2022

DAL LABORATORIO VIRTUALE AL LABORATORIO IN PRESENZA

In occasione delle festività natalizie, la nostra classe ha realizzato con la professoressa di metodologie operative addobbi festosi e originali. In particolare, abbiamo realizzato tre alberelli natalizi con una tecnica molto originale. I materiali utilizzati sono stati: tappi di sughero, tempera, pennelli e colla a caldo.

La prima fase è stata dipingere i tappi di sughero con i colori che preferivamo, in sintonia con il clima festoso del Natale.

Dopo aver colorato, ci siamo divisi in due gruppi: un gruppo colorava e asciugava per velocizzare il lavoro mentre l'altro gruppo iniziava a creare le basi per l'albero. Una volta assemblata la base, si passava al secondo strato usando la colla e realizzando la forma dell'albero. Il lavoro ci ha appassionato, è stato molto facile, infatti abbiamo impiegato solo due lezioni per realizzare la nostra creazione. Ciò che abbiamo sperimentato è stata la gioia di ritrovarci insieme nel laboratorio dopo un anno vissuto all'insegna della didattica a distanza. Sicuramente, nell'anno scolastico precedente abbiamo utilizzato il laboratorio virtuale ma non è paragonabile all'attività didattica in presenza. La partecipazione a questi momenti di attività laboratoriale ha suscitato in noi spirito di iniziativa, collaborazione, solidarietà e senso di responsabilità ma ha stimolato soprattutto le nostre attitudini e la nostra creatività.

Classe II L SSS



CLOWNTERAPIA PER REGALARE UN SORRISO

Come riuscire a regalare un sorriso ai bambini coinvolti in una situazione di disagio? La clownterapia, attraverso le risate e l'allegria, può portare sorrisi, alleviare sofferenze e stati d'ansia di bambini che sono ricoverati in ospedale o vivono in contesti disagiati come case famiglia, centri di accoglienza, orfanotrofi. Questo servizio può supportare non solo il paziente che si trova ad affrontare un ricovero in ospedale, ma anche i familiari, gli amici e gli accompagnatori. Lo scopo della terapia del sorriso è anche quello di distrarre i piccoli pazienti dal contesto ospedaliero, alleggerire i familiari, aiutare il personale medico. Conosciamo tutti il potere terapeutico della risata, la clownterapia ha proprio lo scopo di trasformare le emozioni negative in positive portando il buonumore a tutti coloro che stanno vivendo una situazione di disagio non solo fisico, ma anche psicologico e sociale. Inoltre, non bisogna dimenticare che questo servizio migliora l'efficienza del sistema immunitario, riduce la percezione del dolore, i tempi di degenza e guarigione, distoglie l'attenzione dalla paura, infonde coraggio, dove manca. Chi gira per le corsie lo fa per aiutare, chi con la scienza, chi invece con un naso rosso e il sorriso.



GLI ARCOBALENI DI FRANGETTINA di Elisabetta D'Agostino

Dall'impegno dell'autrice nelle corsie di clownterapia, per strappare un sorriso a chi si trova in un letto d'ospedale, nasce un bellissimo libro che affronta profonde tematiche. "Clown Frangetta prende per mano Frangettina, la bimba che era con le sue emozioni, le ginocchia sbucciate, le ferite e l'aiuta a restituire colore ai suoi arcobaleni". Questa è una delle frasi che più ci ha colpito del libro che abbiamo avuto modo di leggere in classe, una fiaba ma anche un racconto che, in cinque brevi capitoli, riesce a toccare corde molto sensibili mettendoci di fronte ad uno specchio che, tante volte, abbiamo rifiutato. L'autrice, dalla prima all'ultima pagina, si mette a nudo, mostrando tutte le sue debolezze, guidandoci nel percorso che lei stessa ha affrontato di trasformazione delle proprie fragilità in punti di forza. La storia narra di un clown che inizia la sua avventura cadendo in un cassetto dove sono racchiuse le sue lacrime. Non è niente altro che il cassetto dei suoi ricordi che fa affiorare tre momenti dell'infanzia che hanno segnato profondamente la sua vita. Elisabetta, come tanti adolescenti, ha subito l'esclusione dal gruppo, il rifiuto, è stata ossessionata dalla ricerca della perfezione, ha provato la paura del fallimento e l'incapacità di restituire fiducia ad un'amicizia perduta. L'autrice ci mostra, attraverso questa piacevole lettura, come affrontare gli ostacoli, le difficoltà della vita attraverso lo sguardo del clown, ci insegna

ad accogliere l'imperfezione altrui, cominciando proprio dalla nostra. Le ferite di quella bambina hanno condizionato le sue scelte, hanno portato a compiere sbagli e rinunce, hanno provocato fallimenti. Ma grazie al naso rosso del clown, Frangetta ha iniziato a guardare le cose con uno sguardo nuovo, a nuotare tra le lacrime, a riderci su riuscendo a non annegare. Un nuovo approccio, un nuovo modo per attraversare le ferite che tutti dovremmo acquisire per meravigliarci ogni giorno della bellezza della vita. L'unica magia che cambia le cose è quindi lo sguardo che non vede l'apparenza, il colore, il vestito, la forma del viso, le differenze tra le persone. Uno sguardo che si illumina nel riconoscere il valore dell'altro e che vede nella squadra un insieme sinergico ed una risorsa.



CLASSE IV L SSS

Separè ispirato all'Artista Gustav Klimt

Durante le ore di supplenza, compresenza e potenziamento con la Professoressa Laura Quatrini, abbiamo lavorato su un progetto che ha unito più classi. Purtroppo, a causa dell'emergenza Covid, non abbiamo potuto lavorare fisicamente tutte insieme ma abbiamo collaborato a questo progetto comune, alternandoci in gruppi di lavoro. Abbiamo iniziato con la parte progettuale, con lo svolgimento di alcune lezioni teoriche su Klimt, l'artista che avremmo dovuto trattare, e successivamente ognuna di noi, dopo una ricerca, ha iniziato a buttare giù delle idee. La professoressa ci ha aiutato nella creazione di pannelli che comprendessero i molti disegni, ed alla fine abbiamo deciso di realizzarne quattro e sui quali abbiamo riportato i nostri disegni, ispirati all'artista Klimt, sulla stoffa. Abbiamo affrontato varie tecniche pittoriche per poter dipingere sul cotone e infine i pannelli sono stati montati su un vecchio separè. La scelta del separè non è stata casuale, ne avevamo uno in classe ormai in disuso e considerandolo un oggetto importante e rappresentativo per la nostra sezione di moda abbiamo deciso di riqualificarlo e dare così a questo oggetto un nuovo volto. Per noi è stata una bellissima esperienza che speriamo di poter ripetere con delle tecniche pittoriche differenti e senza tutte le limitazioni dovute a questa pandemia.

Momenti di Lavoro...



Le alunne dell'indirizzo Made in Italy



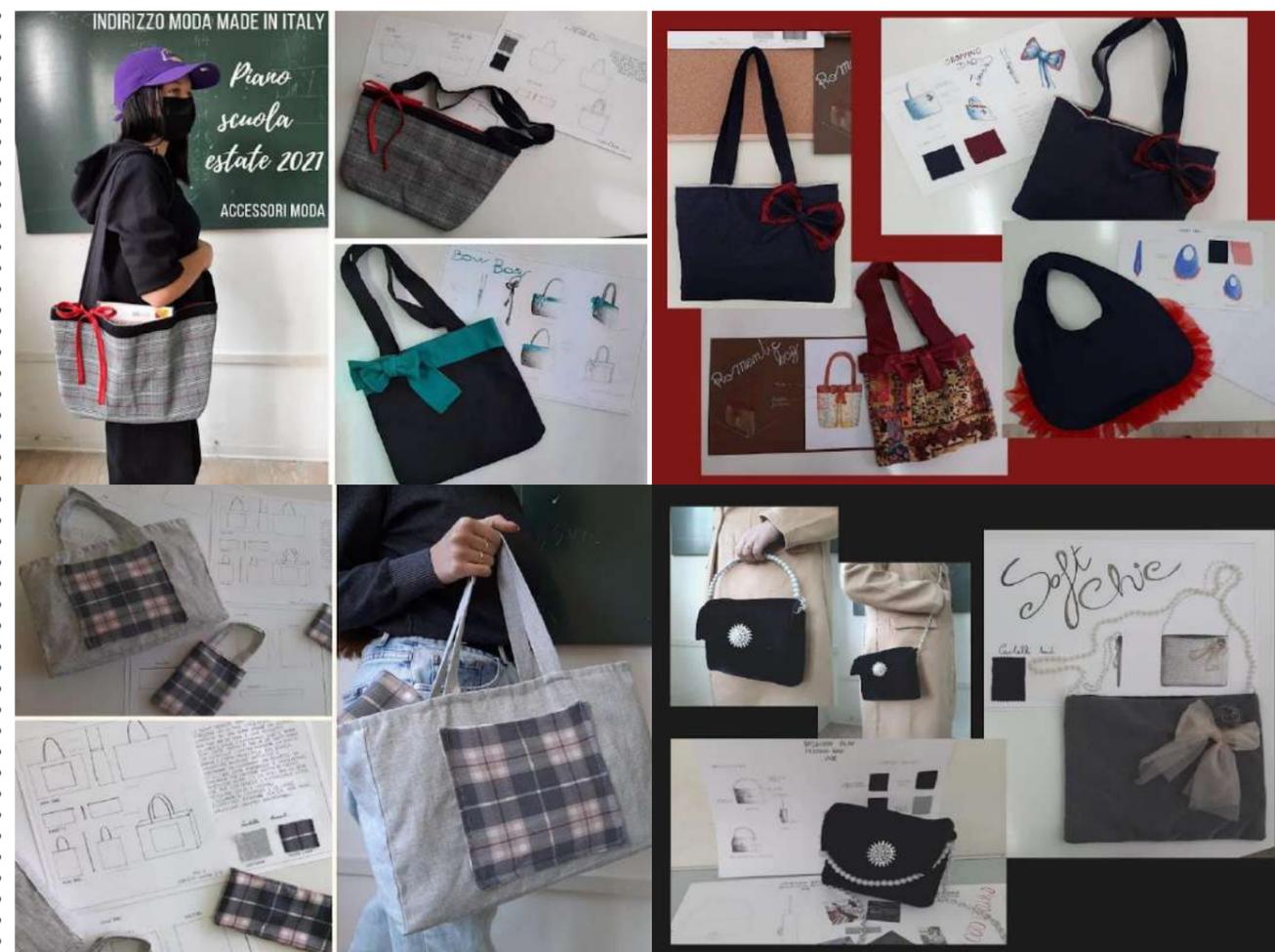
Pannelli Decorativi Klimt



Attività didattica svolta con le classi del Made in Italy (I - III - IV N Moda) durante le ore di potenziamento - I.I.S San Benedetto Cassino - Prof.ssa Quatrini L.

BORSE MADE IN ITALY

Originali borse realizzate durante il PON "Piano Scuola Estate" dalle ragazze dell'indirizzo Made in Italy.



CALZE-APPRENDIMENTO E SOLIDARIETÀ

I bambini della casa famiglia ONLUS "I Naviganti" di Cassino hanno ricevuto quest'anno dei doni natalizi speciali. Le studentesse dell'indirizzo Moda Made in Italy, infatti, hanno donato delle simpatiche calze interamente realizzate da loro, sotto la guida di un team di docenti capeggiato dalla professoressa Ilenia Di Giorgio. Le ragazze hanno curato tutte le fasi organizzative del progetto: dalla ideazione, alla realizzazione ed infine alla consegna. Sui loro volti si leggeva l'emozione che hanno provato nel momento della donazione dei loro lavori ai responsabili della casa famiglia, dinanzi alla Dirigente Scolastica ed alle docenti. Il pensiero di tutte era rivolto alla felicità che avrebbero provato i bimbi nel ricevere quei piccoli doni. L'obiettivo del progetto non è stato solo prettamente disciplinare ma è stato soprattutto quello di operare azioni di solidarietà per generare un senso di comunità e di rispetto verso coloro che si trovano in difficoltà.



CORSO PON:

EMOZIONI IN MUSICA

Tra le proposte extracurricolari che la Scuola ci offre ci sono senza dubbio i PON, corsi programmati per arricchire la nostra formazione culturale, sociale, civica e professionale. Il corso che ho scelto, insieme a diversi compagni, è il PON "Emozioni in musica", un progetto che si sviluppa come un laboratorio interattivo, che mi ha entusiasmato fin dal primo incontro! Per noi ragazzi infatti la musica è un'esperienza importante, essenziale, perché rappresenta un modo per entrare in contatto con la nostra parte emotiva: ci emozioniamo o ci esaltiamo nel sentire le note del nostro brano preferito, ci commuoviamo o ci divertiamo mentre intoniamo un motivetto, o cantiamo una canzone sotto la doccia. Inoltre la musica per me è un ottimo strumento di socializzazione, attraverso il quale riesco a vivere e liberare le mie emozioni e a condividerle con i compagni. Da appassionata della moda Made in Italy, indirizzo che ho scelto per proseguire il mio percorso di studi, vedo un forte legame tra musica e moda: non solo gli outfit rendono i cantanti unici e riconoscibili, ma anche chi ascolta musica tende a vestirsi secondo lo stile di ciò che gli piace ascoltare. Se penso alla storia della musica più o meno recente mi tornano in mente foto e articoli degli anni '60 ad esempio, in cui hippies e Beatles divennero famosi e imitati in tutto il mondo, oppure degli anni '90, in cui hip hop e cultura afroamericana erano i protagonisti assoluti soprattutto negli Stati Uniti, o ancora penso alla musica trash contemporanea, in cui gli artisti adottano un look estremamente originale. Sono sicura che, guidati dalle docenti Emanuela Di Mambro e Mara Di Nallo, accresceremo le nostre conoscenze in ambito musicale e svilupperemo competenze e condivisione delle emozioni che solo la musica ci sa regalare!

Jasmine Grossi IV N Made in Italy

IIS SAN BENEDETTO Cassino

Modulo EMOZIONI IN MUSICA

Progetto PON Apprendimento e Socialità

ROMA SPOSA

Roma Sposa è la mostra di settore più importante d'Italia. Gli alunni del nostro indirizzo di studi, Made in Italy per la Moda, partecipano ogni anno al concorso "Sposa Futura" lanciato nell'ambito di questa grandissima manifestazione arrivata alla sesta edizione, insieme ad iscritti in altri istituti d'istruzione superiore e in accademie. Nello spazio dedicato alla creatività degli stilisti emergenti, quest'anno hanno vinto Giorgia Romano della classe 4 N (premio "talento") e Jasmine Grossi, sempre della classe 4 N (premio "innovazione"). Le alunne svolgeranno uno stage, rispettivamente, presso gli atelier Antonella Rossi Roma e La Vie en Blanc, dove avranno l'opportunità di sperimentare le proprie capacità in un ambiente lavorativo altamente qualificato.



Jasmine Grossi IV N



Giorgia Romano IV N



Maria Teresa Arnaldo Parisi IV N

Roma sposa è stata probabilmente l'esperienza più bella che abbia fatto, e, tornare a lavorare ad un progetto così importante dopo molti mesi in cui siamo rimasti fermi a causa del covid è stato molto emozionante e motivante.

È iniziato tutto con una selezione, dove ho inviato dei bozzetti iniziali dell'abito che volevo realizzare, selezionati dalla commissione di Roma Sposa. Dopo aver passato la selezione, sono passata alla realizzazione dell'abito in alternanza scuola-lavoro, presso la sartoria Monica. L'ultimo step, infine, è avvenuto a Roma, a Palazzo dei congressi: lì, insieme ad altri 13 ragazzi di altre Accademie e scuole, ho esposto il mio abito per 4 giorni, in cui i visitatori potevano esprimere le loro preferenze. L'ultimo giorno, si è tenuta la sfilata e la premiazione, dove mi è stato riconosciuto il premio talento che mi permetterà di fare uno stage di 6 mesi nell'atelier "Antonella Rossi" a Roma. Questa vittoria è stata totalmente inaspettata: la concorrenza contro le Accademie era molto alta, e ovviamente, la mia esperienza era inferiore. Questo dimostra, però, che quando c'è passione e dedizione, il proprio messaggio arriva sempre. Il messaggio che volevo trasmettere io era quello di una sposa libera, forte e indipendente: I pantaloni, che rompevano gli schemi e le scarpe rosse simbolo della violenza sulle donne, rimandano ad un futuro dove le donne saranno libere di legarsi a chi le ama senza essere vittime di qualsiasi forma di violenza.

Giorgia Romano IV N Made in Italy - Roma sposa

Le tre vincitrici del concorso "Sposa Futura"

Nello spazio dedicato alla creatività degli stilisti emergenti, l'originalità di disegni e materiali proposti ha catturato l'attenzione dei visitatori. A vincere la sesta edizione del concorso "Sposa Futura" sono i modelli presentati da Giorgia Giuliani Accademia Moda Altieri (premio "creatività"), Giorgia Romano dell'Istituto S. Benedetto - Cassino (premio "talento") e Jasmine Grossi dell'Istituto S. Benedetto - Cassino (premio "innovazione"). Le tre giovani svolgeranno uno stage, rispettivamente, presso gli atelier Anna Tumas, Antonella Rossi Roma e La Vie en Blanc. Avranno così l'opportunità di sperimentare le proprie capacità in un ambiente lavorativo altamente qualificato.



Da sx a dx: Giorgia Giuliani, Giorgia Romano e Jasmine Grossi con le loro creazioni

CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.youtube.com/watch?v=JiwkxYt5BWs>



PROGETTO "CIAK SI GIRA: IL MIO PANE E LE TRADIZIONI"



Il progetto "CIAK si gira: il mio pane e le tradizioni" ha coinvolto noi ragazzi delle classi 2A e 2B dell'indirizzo Alberghiero. Il percorso proposto ha permesso di farci riscoprire il piacere di lavorare in gruppo valorizzando i momenti di autoproduzione e risaltando il valore e l'importanza che ha il pane nella nostra alimentazione riavvicinandoci alle tradizioni di un tempo.

Nel corso del progetto, guidati dai nostri esperti professori di Scienze degli Alimenti, prof.ssa Valente Annalisa e dal prof Capitanio Luigi, di Enogastronomia, ci siamo dedicati alle seguenti attività:

- attività laboratoriali sulla panificazione e lievitazione
- produzione di varie tipologie di pane/pizza e cottura
- realizzazione di un glossario delle fasi della panificazione, cartelloni sul ciclo del pane e sui modi di dire e proverbi sul pane
- confronto con i compagni e scambio di idee

Le attività svolte sono state documentate con la realizzazione di cartelloni, filmati, foto e prodotti multimediali. Tutto si è svolto in un clima sereno e di forte condivisione in cui abbiamo partecipato con impegno e senso di responsabilità.

Classi II A, II B ALB



Glossario della panificazione, studiamo insieme le parole chiave

Glutine
 sostanza proteica che si forma naturalmente quando acqua e farina vengono lavorate da tempo e dall'azione meccanica dell'impastamento.

Lievitazione
 il processo in cui il prodotto cavaicini viene gonfiato dal gas durante la fermentazione dovuta al lievito.

Foggiatura
 l'impasto viene suddiviso in porzioni con forme di pane differenti come pagnotta, filone o panini.



COS'ACCADE?
 Nella bottiglia con LIEVITO + ZUCCHERO + FARINA il palloncino si gonfia perché il lievito si lega con la farina che contiene l'amido (anch'esso uno zucchero) liberando un gas chiamato anidride carbonica. Questo succede anche nell'impasto del pane in cui, il gas rimanendo imprigionato, lo fa gonfiare.

FONDAZIONE MONDO DIGITALE E JENSSSEN ITALIA

Fondazione Mondo Digitale ha avviato una collaborazione con Janssen, una azienda farmaceutica che ha prodotto uno dei vaccini anti COVID 19, il Johnson & Johnson.

Questa collaborazione è nata per sensibilizzare i giovani al rispetto, all'emotività e all'empatia, verso le persone affette da patologie.

Fattore J crede nel progresso delle nuove generazioni, che sono sempre affamate di nuove informazioni perciò affida a loro la conoscenza della nuova scienza che oggi accresce sempre di più e si evolve proprio come la gioventù.

Si deve avere una buona conoscenza di tutto ciò che ci circonda, anche dei nuovi vaccini, proprio per non essere ingannati dalle fake news o dalle nostre false conoscenze che, a volte, ci portano a fare sempre la scelta sbagliata.

Le fake news tendono a fare pressione sulla nostra ragione e si alimentano sia dall'attraente paradosso dell'irragionevolezza, sia dalla mancanza di conoscenza.

Per fermare le "bufale" bisogna essere informati, perché queste false informazioni possono provocano nella persona rabbia e ansia.

Abbiamo inizialmente parlato di fiducia e della nostra responsabilità nello scegliere di informarsi in modo accurato per non diventare vittime di una cattiva informazione.

È una nostra responsabilità come individui e come cittadini essere sempre informati sull'evoluzione della scienza e i suoi progressi sulla medicina, infatti è fondamentale avere un atteggiamento di valutazione positiva dei fatti, vedere attentamente le circostanze e relazionarle, e infine avere una percezione di sicurezza e tranquillità.

La scienza usa il METODO SCIENTIFICO, procedimento mediante il quale si giunge a una descrizione vera della realtà, oggettiva e verificata.

In medicina esiste una gerarchia della evidenza, " TRIAL CLINICO", cioè lo studio clinico farmacologico, biomedico della salute correlato all'uomo che segue dei protocolli predefiniti. Questo ci garantisce sicurezza e assenza di effetti collaterali e di danni intollerabili nonché l'efficacia, cioè la capacità del farmaco di determinare il beneficio ricercato.

Fasi che sono fondamentali per la riuscita dei farmaci.

I relatori dell'incontro sono stati:

PAOLO: giornalista medico scientifico, che ha avviato la creazione del vaccino.

MARIA PIA: in prima linea per l'emergenza in pronto soccorso.

TONINO E SABRINA: esperti nei diritti della persona.

Persone queste che si impegnano per garantire il diritto alla salute ad ogni singolo individuo, intervenendo sulle istituzioni e su chi organizza e gestisce i servizi sanitari.

Federica Calao e Melissa Salera IV L SSS

Fattore J

LIVE EVENTO FINALE

FATTORE J: COME CREARE FIDUCIA NELLA SCIENZA E SCONFIGGERE LA FBOCRAZIA

Sei aree terapeutiche e 200 studenti nelle stanze digitali per lavorare, al fianco dei pazienti, alla migliore campagna Instagram per abbattere il dominio della paura e del pregiudizio. Interviene Pierpaolo Sileri, sottosegretario alla Salute.

Presentazione in anteprima dei risultati della Ricerca sulla fiducia nella scienza da parte dei giovani realizzata da Fondazione Mondo Digitale con il Dipartimento di Economia Politica e Statistica dell'Università di Siena.

LUN 17 MAGGIO ORE 15.00

Diretta streaming WWW.YOUTUBE.COM/FMDIGITALE



#FattoreJsalute

#FattoreJam



FESTIVAL DEL FUMETTO

L'Indirizzo Servizi Socio Sanitari partecipa al festival del fumetto



Fumetti realizzati dall'indirizzo Made in Italy per la Moda



CENTRO ENEL DELL'AQUILA:

ENERGIA IN SICUREZZA

Il centro di Formazione Operativa dell'Enel all'Aquila è un luogo molto interessante. In questo centro, infatti, si impara il mestiere dell'elettricista Enel, così i giovani operai e tecnici migliorano continuamente la loro professionalità. Nella struttura di 3.700 metri quadri, inaugurata nel 2010, i corsi di formazione e aggiornamento sono rivolti ad apprendisti e dipendenti Enel ed a personale delle ditte esterne. Gli aspiranti operatori Enel devono seguire un corso di formazione sia teorico, nella sala di formazione multimediale, che pratico che li prepari ad affrontare tutte le attività collegate a questo tipo di lavoro. Il corso prevede, la conoscenza di tutti gli attrezzi che vengono utilizzati, ma anche l'uso di un visore per la realtà aumentata per abituarci a lavorare ad una certa altezza su una scala. Nella zona di addestramento pratico sono presenti tutti i vari tipi di impianti che un tecnico deve saper gestire e usare (tralicci, impianti di alta, media e bassa tensione, linee elettriche in conduttori nudi, in cavo aereo ed interrato, gruppi di misura, stazioni di ricarica per l'auto elettrica).

Gli obiettivi di questo centro sono infatti quello di raggiungere zero infortuni sul lavoro e l'eccellenza operativa dei lavoratori.

Anche a noi che siamo andati in visita aziendale è stato mostrato come avviene l'addestramento degli operatori Enel e tutti gli apparecchi che utilizzano. Ci hanno colpito molto le spiegazioni che ci hanno fornito sia del trasformatore che lavora la corrente ad alta tensione, che del centro di controllo del generatore e delle cabine dove arriva la corrente dopo che è passata dal trasformatore. Approfondita è stata anche la spiegazione degli interventi a seguito dei guasti improvvisi che i tecnici, sempre in condizione di sicurezza, gestiscono tempestivamente.

Questa visita è stata molto interessante e ci è piaciuta tanto perché abbiamo capito come arriva realmente la corrente nelle nostre case e ci ha aiutato a comprendere meglio il mondo del lavoro, soprattutto quanto sia prezioso il lavoro che svolgono questi tecnici per far arrivare l'elettricità nelle nostre case.

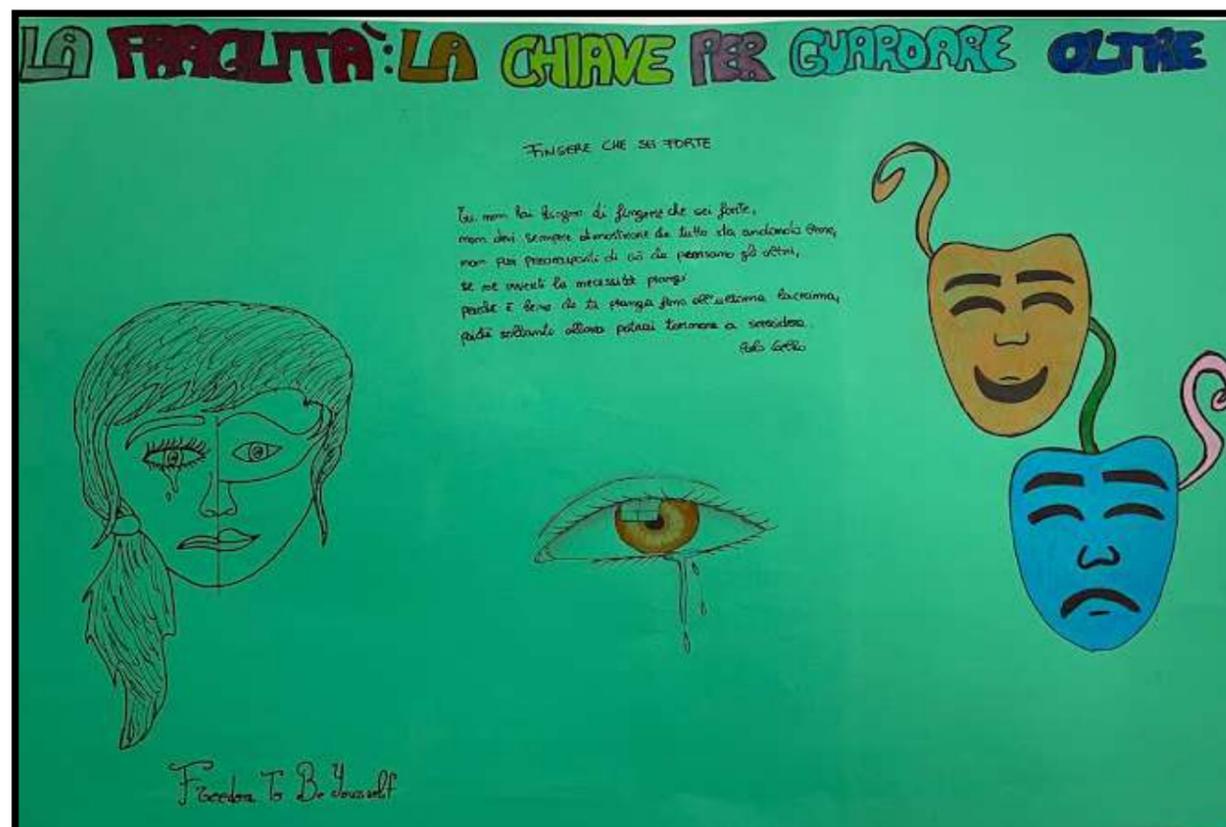
Simone D'Aguzzo, Claudio Piambelli e Cristian Di Mambro V H Mat



LA FRAGILITÀ: LA CHIAVE PER GUARDARE OLTRE

- Siamo diventati tutti più vulnerabili. In un periodo storico così complesso, immersi in una pandemia globale, abbiamo scoperto le nostre fragilità imparando a smascherare le emozioni più profonde. La pandemia ci ha aiutato a fare un "tuffo" nella nostra parte più vera ed autentica, ci ha reso consapevoli della nostra vulnerabilità. Quando abbiamo dovuto resistere intere settimane senza vedere i nostri cari, gli amici, quando non potevamo uscire di casa, abbiamo tutti affrontato lo stesso doloroso percorso. Siamo riusciti, nonostante le difficoltà, a sviluppare una maggiore sensibilità, a mostrare le nostre paure e a combattere una delle battaglie più difficili per tutelare la nostra vita e quella delle persone che amiamo.
- La nostra società e i tempi che viviamo spesso ci impongono degli standard "di persone forti". A molti adolescenti capita di nascondere i propri punti deboli temendo che dimostrandosi fragili, verrebbero sottovalutati, derisi o calpestati.
- Iniziano così ad indossare maschere e corazze che impediscono di amare i propri limiti e debolezze che possono trasformarsi in punti di forza.
- Ogni giorno i piccoli passi, le svolte e le conquiste della nostra vita ci insegnano che non sono le dimostrazioni di forza a farci crescere, ma le nostre mille fragilità.
- La giusta dose di fragilità ci permette di cogliere tante sfumature della vita che altrimenti resterebbero in ombra. Inoltre ci consente di stabilire un rapporto di empatia con gli altri, di immedesimarci condividendone il disagio o il dolore. Sicuramente bisogna chiedere aiuto quando ci si rende conto che alcuni aspetti del nostro carattere come timidezza, bassa autostima, ansia, profonda tristezza ci spingono all'isolamento, alla chiusura in se stessi.
- Con il giusto supporto psicologico potremo imparare a volerci bene, il primo passo per andare avanti, per crescere e relazionarci in modo adulto e consapevole con gli altri. La fragilità è un dono, una risposta alla prepotenza, un'arma contro le ingiustizie. Non va nascosta, soppressa, mascherata ma riconosciuta ed affrontata così come le nostre insicurezze, paure ed emozioni. In tal modo, riusciremo ad entrare in contatto con noi stessi diventando più consapevoli ma soprattutto più forti.

Angela Masi, Anna Tedesco, Rosanna Calabrese, Valentina Adriano, Elisa Di Ionna V L SSS



L'AMORE

- L'amore, quello vero, è eterno, puro, incondizionato: è presente in ogni cosa e persona, insostituibile e incontrollabile.
- Il vero amore è saper donare felicità ad un'altra persona.
- Non importa quanto misero e pieno di stracci un innamorato possa essere, egli desidera che l'amato brilli di beltà, gioia e virtù, vorrebbe che quella creatura indossasse preziosi gioielli, mentre il povero si arricchisce dentro.
- Non richiede nulla in cambio, perché donare è già un atto che fa ricevere, spinge a compiere enormi sacrifici senza alcun rimpianto o peso.
- Non servono parole, neanche un filo di voce per sentire.
- Se incroci la persona giusta è lei che ti insegna ad amare, basta uno sguardo, o un tocco ad occhi chiusi che conduce dove l'anima è libera, immensa nel suo spazio, dove la cattiveria non riesce ad oltrepassare.
- Quella preziosa creatura tanto cara è il Salvatore dell'esistenza: mette alla prova solo presentandosi, cambia la percezione nella vita, crea scelte, fa pensare, ragionare.
- Aiuta a trovare la vera identità, fa emergere i talenti nascosti che l'amore per se stessi è la prima cosa.
- Una persona riesce ad amarsi veramente solo incontrando questa anima destinata, che puoi vedere riflessa nello specchio, e incontrando questa anima si sente la vulnerabilità: basta guardarsi!
- È incredibile mettere a contrasto le esperienze degli altri con le tue e notare immediatamente l'unicità che l'eternità possiede.
- Non c'è gelosia, non c'è invidia, niente timore, niente dubbi, niente vanità.
- Senti che il cuore ha smesso di esporsi, ora è fermo e continua a battere, ma talvolta pulsa stabile, al ritmo di tutte le cose viventi, perché il cuore ha smesso di cercare, ha trovato la sua via; il corpo smette di perire, la mente di marcire e l'anima riesce finalmente a respirare, in pace eterna con il mondo.
- L'innamorato regala a tutti i suoi fremiti, i suoi sorrisi, le risate e trasmette i profondi malanni e i grandi ostacoli che ha superato e vissuto nella sua esistenza, e dando aiuto alle persone tristi le rassicura e le avverte che l'amore lo sta cercando.
- Il vero amore varca le arcate della morte, trasforma, purifica, insegna, sopporta tutto, supera tutto, trionfa e vale la pena soffrire che persino il dolore diventa piacevole e fa andare avanti con la fede e la speranza: i sogni sono fatti per essere avverati!



Sabrina Noschese IV A ALB



Nell'ambito del progetto EMOZIONI IN GIOCO, la classe IV A Alb riflette sul sentimento dell'amore, dopo aver studiato il dramma "Giulietta e Romeo" di William Shakespeare



LOVE is.... Quando l'amore nasce tra i banchi di scuola!

La scuola è il luogo di eccellenza non solo per lo studio ma anche per la socializzazione, è un centro di crescita, di incontri e scontri, di formazione. Gli studenti vi trascorrono gran parte della loro giornata coltivando amicizie, simpatie, antipatie ed anche ... amori!

Uno sguardo più intenso al suono della campanella d'entrata, un'uscita dall'aula al cambio dell'ora, una gita scolastica, un incontro casuale nei corridoi, hanno generato bigliettini un tempo, sms ora, che corrono da un piano all'altro, da un corridoio ad un laboratorio.

AH... l'AMORE... sono nate delle belle storie nel nostro istituto! In molte anche noi docenti abbiamo sempre creduto, altre ci hanno veramente sorpreso.

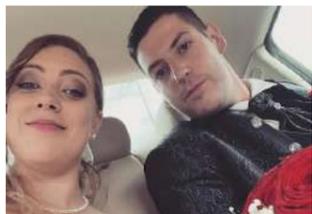
Ne abbiamo rintracciate alcune e sottoposto alle coppie un questionario/intervista per sapere com'è oggi la loro vita! Alcuni ci hanno risposto in modo molto sintetico attenendosi, timidamente, alle domande, altri ci hanno raccontato la loro storia; tutti sono stati felici che ci siamo ricordati di loro e ci hanno ringraziato per l'affetto che ancora ci lega e alla fine hanno chiesto di avvertirli quando sarà pubblicata la rivista della loro scuola, orgogliosi di aver contribuito alla realizzazione. E ci fa immensamente piacere vedere che questi alunni si sono realizzati nel campo lavorativo, hanno fondato delle belle famiglie con pargoletti vivaci o in arrivo, hanno costruito il loro futuro insieme e ci fa piacere pensare che a tutto questo, un po' abbiamo contribuito anche noi!

love

Ci presentiamo, siamo Roberto Del Prete, Tecnico elettrico elettronico, e Sara Maccarone, Tecnico Servizi Sociali, entrambi diplomati nel 2013.

Ci siamo conosciuti a luglio 2009 tramite amici in comune e poi ci siamo ritrovati nella stessa scuola. Ci frequentavamo nel pomeriggio e nel fine settimana perché siamo tutti e due di Cassino, ma comunque frequentare la stessa scuola ci ha aiutato a conoscerci meglio e a poter passare più tempo insieme.

Sicuramente stare insieme ci ha aiutato a diventare persone più mature e voler fare tutto il possibile per crearci un futuro. Sono oramai 12 anni che stiamo insieme, conviviamo da 5 e finalmente il 19 luglio 2021 ci siamo sposati. Adesso speriamo di allargare la famiglia al più presto.



Roberto e Sara



Correva l'anno 2012 e in una serata uggiosa, i nostri sguardi si incrociarono all'interno di un bar del nostro paese, Colfelice. Mi chiamo Pasquale Mastromattei ed ho frequentato l'indirizzo elettrico e mi sono diplomato nel 2006. La mia compagna si chiama Emilie Donfrancesco, ha frequentato l'indirizzo servizi sociali e si è diplomata nel 2015. Lei non era tanto amante della scuola ed infatti decise di lasciarla. A distanza di qualche mese dal nostro primo incontro, decidemmo di iniziare a frequentarci e lei mi raccontò che si era ritirata dalla scuola e dopo tanto insistere la convinsi a tornare indietro sui suoi passi. Dopo essere tornata a scuola, la sua visione verso lo studio cambiò a tal punto da diplomarsi. Dopo tanti anni, come in tutte le storie, fatte di momenti alti e bassi, siamo riusciti a coronare il nostro sogno, cioè quello di avere una splendida famiglia composta da due bellissimi gemellini nati il 1/09/2018 di nome Riccardo e Massimiliano.

Pasquale ed Emilie



Pasquale ed Emilie

Ciao! Siamo Matteo Vannicola, diplomato nel 2017 in Elettronica ed elettrotecnica e Valeria Di Vetta, in Produzioni Tessili Sartoriali - Moda nel 2019.

Ci siamo conosciuti il 23 giugno 2019 a scuola ma ci siamo frequentati per di più fuori dall'istituto. Frequentare la stessa scuola ci ha aiutato a conoscerci meglio ma né i compagni né i professori sapevano della nostra storia.

La nostra storia si è evoluta nel migliore dei modi, abbiamo una bellissima bambina di nome Giulia ed è tutta la nostra vita.



Matteo e Valeria

Siamo Alessandra Calisi, ho frequentato l'indirizzo SSS, diplomata nel 2018 e Vincenzo Cangi dell'indirizzo Mat, diplomato nel 2017.

Vincenzo era rappresentante d'istituto, girava le classi per riferire ai compagni le novità riguardanti gli incontri con il preside e quindi era conosciuto un po' da tutti.

Tra una battuta, una risata ci siamo trovati a chiacchierare per poi incontrarci al bar dell'Istituto, Da Alba, fino a darci appuntamento all'uscita di scuola, vederci durante le assemblee d'istituto e l'anno successivo, per fortuna, ci trovammo a fare educazione fisica insieme e fu tutto più semplice.

Al di fuori della scuola non potevamo vederci molto, perché Vincenzo viveva a Cassino mentre io, Alessandra, a Castelforte, qualche volta ci organizzavamo, ma non spesso.

Frequentare la scuola ci ha aiutato molto, perché vivendo distanti erano le uniche ore in cui potevamo vederci, quindi tra la ricreazione, educazione fisica insieme, e qualche scappata riuscivamo a scambiarci qualche parola, molti sguardi complici, tanti sorrisi.

Sia gli insegnanti che i compagni hanno avuto un ruolo importante nella nostra storia, i compagni se potevano "coprirci" qualche minuto in più lo facevano, i prof anche se erano a conoscenza del fatto che chiedevamo di uscire per vederci, quando potevano ci assecondavano, anche loro ovviamente sempre nei limiti.

Hanno influito anche le collaboratrici scolastiche che facevano arrivare le rose in classe mia che mi inviava Vincenzo in occasione delle nostre date importanti.

Penso che in 5 anni chi ti circonda ogni giorno, come i prof e i compagni, ti conosce bene, in fondo basta avere educazione e rispetto verso tutti e le cose vengono contraccambiate, quando serve.

Oggi rispetto ai tempi della scuola è cambiata un po' la situazione perché ovviamente i primi tempi sei preso, innamorato perso. Oggi siamo cresciuti e ci troviamo ad affrontare altri problemi più pratici.

Lo studio per entrambi è sempre stato importante. Soprattutto Vincenzo non ha mai mollato perché ogni cosa che fa, gli piace e vuole puntare al massimo.

L'ultimo anno Vincenzo ricorda che studiava tanto, faceva

il rappresentante d'istituto, preparava il progetto per l'esame dopo scuola, riuscendo a gestire le cose abbastanza bene. Infatti fortunatamente si è diplomato con 95/100, portando all'esame un progetto con PLC e stampante 3D, grazie ai tanti pomeriggi passati con il prof. Mancini che ancora ringrazia per la pazienza.

Al quarto anno abbiamo cominciato a studiare insieme le materie in comune quando potevamo per poi trovarci l'anno successivo a vivere e studiare insieme per gli esami, a viaggiare insieme la mattina.

Decisioni un po' grandi ma di cui oggi siamo contentissimi.

Dopo aver fatto tanta gavetta (pizzaiolo, manovale, panneliere) ora Vincenzo si ritrova a lavorare in una grande azienda con più di 100mila operai, che lavora a livello mondiale e produce salvavita.

Stava aspettando il contratto a tempo indeterminato per sistemarsi meglio, ma non tarderà ad arrivare grazie al diploma preso, alla pazienza dei prof, perché, dice, altrimenti non sarebbe mai entrato a far parte di un'azienda così importante.

Ma di questo ce ne rendiamo conto solo quando ormai siamo fuori scuola.

Io insegno il mio sogno, ovvero quello di lavorare con i bambini.

Il nostro consiglio, siamo entrambi d'accordo, è quello di

studiare, non mollare anche se questi periodi non invogliano molto a farlo perché il lavoro è difficile da trovare, ma senza studio non si va da nessuna parte.

Noi oggi ci stiamo realizzando piano piano, ci siamo sistemati casa per conto nostro ma ci stiamo rendendo conto solo ora che nella vita i sacrifici non bastano mai e che la vita scolastica era molto meglio.



Alessandra e Vincenzo

Siamo Jessica Marciello e Luca Casillo.

Abbiamo frequentato Socio Sanitario io e lui Manutenzione Assistenza Tecnica, mi sono diplomata nel 2017 e lui nel 2018.



Ci siamo visti a scuola la prima volta e abbiamo fatto conoscenza su Facebook.

Dopo esserci conosciuti ci siamo frequentati nei corridoi della scuola, fuori dalla scuola, stavamo insieme nelle assemblee di istituto e abbiamo fatto anche la gita dell'ultimo anno insieme. I professori e i nostri compagni non hanno avuto nessun tipo di ruolo, siamo stati molto discreti.

Sono entrata a far parte dell'Istituto Righi al IV anno, dopo aver frequentato un'altra scuola, durante il quinto ci siamo frequentati... e ci siamo fidanzati a febbraio del 2017, se avessi scelto un'altra scuola per i miei ultimi due anni forse la nostra storia non sarebbe mai esistita.

E' nato tutto a scuola e resterà sempre un bellissimo ricordo, siamo maturati insieme e oggi siamo fidanzati in casa. Per noi un amore che nasce a scuola è già indimenticabile in sé per sé, soprattutto poi se passano gli anni e il sentimento non cambia, ma cresce sempre di più.

Jessica e Luca

INTERVISTA

Nome e cognome di lui e di lei.

Daniele Tari e Veronica D'Amata.

Quali indirizzi del nostro istituto avete frequentato?

Daniele cucina e Veronica sala.

In che anno vi siete diplomati?

Daniele 2018, Veronica 2019.

Quando vi siete conosciuti?

Nel 2017 a scuola.

Come vi siete conosciuti?

Durante l'attività di orientamento. Poi ad aprile del 2018 ci hanno scelti per un concorso a Melfi, e da lì abbiamo cominciato a frequentarci.

Vi frequentavate anche al di fuori della scuola?

Dopo esserci conosciuti sì.

Quanto il frequentare la stessa scuola vi ha aiutato nella vostra relazione?

All'inizio moltissimo.

Che ruolo hanno avuto i compagni di classe e/o i vostri professori nella vostra storia?

Entrambi hanno avuto un ruolo importante soprattutto alcuni professori (Di Maio).

E' cambiata la vostra visione della scuola e dello studio o il vostro comportamento dopo l'incontro con lui/lei? Se sì, in che modo.

Veronica ha approfondito lo studio delle lingue e delle materie di indirizzo.

Come si è evoluta la vostra storia?

Abbiamo cominciato a lavorare insieme subito dopo il diploma di Veronica. Prima all'Aquila e poi in Francia a Parigi, dove siamo attualmente.



Veronica e Daniele



Siamo Emanuele De Petrillo e Siria Pescione, lui ha frequentato l'IPSIA, indirizzo elettrico-elettronico e si è diplomata nel 2016, lei si è diplomata nel 2017, indirizzo Servizi Socio Sanitari.

Ci siamo conosciuti in autogestione quando lui era in II superiore e io in I. Una settimana fantastica!

Inizialmente non ci potevamo frequentare molto, riuscivamo a stare insieme solo 10 minuti prima che suonasse la campanella di entrata e all'uscita prima di prendere l'autobus. Poi, dopo più o meno 8 mesi che ci stavamo frequentando, Emanuele ha conosciuto i miei genitori e da lì abbiamo iniziato a vederci anche al di fuori della scuola.

La scuola ha avuto un ruolo importantissimo per noi...E' grazie alla scuola che ci siamo conosciuti. Anche i nostri compagni hanno avuto un ruolo molto importante, perché inizialmente eravamo entrambi timidi e grazie a loro abbiamo preso coraggio. I professori ci hanno seguito in tutto il nostro percorso teneramente. Dopo esserci fidanzati siamo

stati capaci di affrontare insieme entrambe le cose senza sminuire né la scuola e né il nostro rapporto. Emanuele appena diplomato è andato a lavorare. L'anno dopo mi sono diplomata io e sono andata a fare la baby-sitter (il lavoro che rientrava nelle competenze acquisite con il mio percorso di studi). Tre anni dopo Emanuele ha deciso di comprare casa e così sono iniziati ad avverarsi i nostri sogni. Finita casa, abbiamo pensato di sposarci ed abbiamo deciso anche la data, il 23 maggio 2020, ma è arrivato questo maledetto Covid a rovinare tutti i nostri piani. Così iniziamo a rimandare una volta, poi la seconda volta e poi la terza volta... a quel punto abbiamo detto: e perché non proviamo ad avere un bimbo/a?! Poi il matrimonio quando si farà, si farà. E così è successo. Il 31 dicembre 2020 ho scoperto di essere incinta. Noi sprizzavamo gioia da tutti i pori. Il 30 marzo 2021 abbiamo avuto la notizia di aspettare una femminuccia. E l'avremmo chiamata Jennifer così poi il 3 luglio ci siamo sposati al Comune e il 7 settembre è nata la nostra piccola principessa.

Emanuele e Siria



Siamo Andrea Caporicci e Antonella D'Arpino.

Andrea è Tecnico industrie elettroniche, Antonella è Tecnico dei servizi sociali.

Entrambi ci siamo diplomati nell'anno scolastico 2013/14.

Ci siamo conosciuti all'inizio della scuola superiore e poco dopo, esattamente il 2 marzo 2010 ci siamo fidanzati.

Inevitabilmente i nostri sguardi si sono incrociati all'entrata e all'uscita della scuola, ma la nostra conoscenza in primis è partita da un bar vicino scuola dove andavamo a fare colazione prima di entrare.

Ci frequentavamo anche al di fuori della scuola ma è grazie ad essa se abbiamo potuto coltivare la nostra relazione e ancor prima farla nascere. "Vi chiederete ora il perché... (è Antonella a parlare) Beh, perché ai miei tempi, venendo anche da un paesino limitrofo, le mentalità erano ancora di "vecchia generazione" e non mi era

Intervista

Nome e cognome di lui e di lei:

Agostino Secondino e Maria Michela Mazzonna.

Quali indirizzi del nostro istituto avete frequentato?

Agostino: Manutenzione Assistenza Tecnica - Maria Michela: Produzioni Tessili Sartoriali

In che anno vi siete diplomati?

-Agostino: nel 2018 - Maria Michela: nel 2017.

Quando vi siete conosciuti?

Nel 2018

Come vi siete conosciuti?

Al compleanno di un amico in comune

Vi frequentavate anche al di fuori della scuola?

Sì

Frequentare la stessa scuola vi ha aiutato nella vostra relazione?

Poco

Che ruolo hanno avuto i compagni di classe e/o i vostri

concesso di uscire con un ragazzo se non era un fidanzamento ufficiale, e se i miei genitori, non sapendo che frequentavamo la stessa scuola, erano in un certo modo tranquilli perché ci vedevamo solo ufficialmente autorizzati, noi eravamo ancor più felici di poterci vedere sia a scuola che fuori.

Frequentare lo stesso istituto direi non è che ci ha aiutato molto, ma moltissimo. Dall'iniziare la giornata, la mattina quando si scendeva dalla corriera, mano per mano fino a scuola e si aspettava il suono della campanella di entrata. Durante la mattinata il momento che si aspettava di più era la ricreazione, ci incontravamo di solito al bar scolastico "Da Alba", oppure se non si riusciva a far coincidere le uscite allora si scriveva un bigliettino su panino che arrivava in classe. Si aspettavano le assemblee d'Istituto, la palestra, le rappresentazioni, i molteplici progetti che la scuola ci proponeva sia per accumulare credito scolastico, ma soprattutto per poter stare insieme.

I nostri compagni sono stati i nostri pilastri, i nostri testimoni dalla nascita della nostra relazioni fino a fine carriera scolastica. Allo stesso tempo i nostri cari prof che vedendoci così legati ci hanno sempre sostenuto fino alla fine.

La nostra vita è cambiata e direi in maniera molto positiva. All'inizio non ero la numero uno della classe, ma dopo, pur di non fare brutta figura con i voti bassi, puntavo sempre al

massimo, anche per i miei genitori. I bei voti portavano piccoli regalini che mi permettevano di vedere il mio ragazzo. La cosa che più aspettavamo erano le gite scolastiche, magari anche di più giorni, peccato che erano poche!!!

Dopo aver concluso la scuola superiore ci siamo subito cimentati nell'ambito lavorativo, all'inizio non è stato per nulla facile, né trovare lavoro né tantomeno riuscire a frequentarci. Ma piano piano siamo entrati in famiglia e le cose sono iniziate a migliorare. Dopo nove anni, il 25 agosto 2019, abbiamo deciso di sposarci e allargare la famiglia. Esattamente un anno fa, il 3 dicembre 2020 è nato Alessandro, la gioia più grande della nostra vita.

Non è stato facile ma quando una cosa la si desidera davvero, si fanno sacrifici e, con amore alla fine si riesce ad ottenere la maggior parte delle cose.

Antonella ed Andrea



professori nella vostra storia?

Nessuno

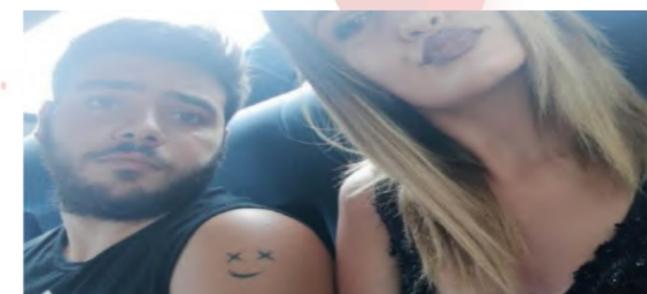
E' cambiata la vostra visione della scuola e dello studio o il vostro comportamento dopo l'incontro con lui/lei?

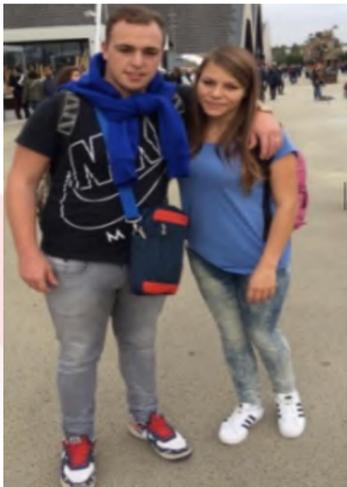
No

Come si è evoluta la vostra storia?

Ora Conviviamo. Dove c'è divertimento e follia, noi siamo sempre presenti!

Agostino e Maria Michela





mo spesso a stare in gruppo, a farci molte risate e a stare molto bene insieme.

I compagni di classe di Gaetano sono stati speciali, ci hanno supportato, presi in giro ma soprattutto ci siamo affezionati molto. Di fondamentale importanza è stato anche il rapporto con una compagna di classe molto vicina a Patrizia, perché senza le sue sciocchezze, il suo prendere la vita così leggera, ad oggi, noi non ci saremo conosciuti così bene.

Possiamo dire che la nostra storia a scuola era conosciuta da tutti anche dai nostri insegnanti che ne erano molto appassionati.

Oltre al divertimento però c'era anche la rottura di scatole che Gaetano subiva da Patrizia per essere spronato nello studio; infatti nei primi due anni Gaetano non andava molto bene a scuola, era un po' monello, ma dal terzo superiore ha avuto un miglioramento, tant'è che ad ogni consiglio di classe i professori parlavano di quanto erano soddisfatti del suo miglioramento e di noi. Non c'erano più i 5 in condotta, non esistevano più le note, non esistevano più i 3 e nemmeno le sospensioni anzi è riuscito a diplomarsi con un bel 70.

Noi stiamo ancora insieme, un po' cambiati, cresciuti ma sempre Gaetano e Patrizia, i due adolescenti di allora. Ad oggi possiamo raccontarci così; due teste dure, molto testardi, determinati e giocherelloni, la nostra esperienza nel crescere e nel formarci ci ha dato tanto, infatti Gaetano ha continuato la sua passione cioè quella per la cucina, appena diplomato ha incominciato a lavorare nei ristoranti, ma la sua tenacia lo ha portato a lavorare in una pasticceria, dove è Responsabile già da molti anni. Patrizia si è un po' allontanata da questo ramo, si è laureata ed è diventata un'Assistente Sociale ed ora sta per specializzarsi in Pedagogia.

Non abbiamo ancora creato una nostra famiglia, ma il nostro sogno è proprio questo; di strada ce ne è ancora molta da fare aspettiamo solo il momento giusto.

Il nostro rapporto ci ha aiutato tantissimo nel crescere, nel migliorarci e nel capire il valore della vita e un consiglio che ci teniamo a darvi è quello di prendere la scuola con molta serietà ma allo stesso momento di trovare dei vostri spazi perché tutto l'insieme vi permette di crescere e maturare.

Ci teniamo a salutare tutti i nostri compagni di classe, amici e professori ma in particolar modo un saluto speciale va al nostro amato Professor ANGELO che è stato un pilastro per molti studenti e che continuerà ad esserlo. Sappiamo che ci sosterrai anche da lì su.

Patrizia e Gaetano



L'AMORE NON SI CALPESTA.

La gelosia è quello stato d'animo di chi dubita dell'amore e della fedeltà della persona amata, è un sentimento naturale che non può mancare in una relazione.

È un ingrediente fondamentale nel rapporto di coppia, vivacizza la relazione allontanando la monotonia, fa sentire amati e apprezzati.

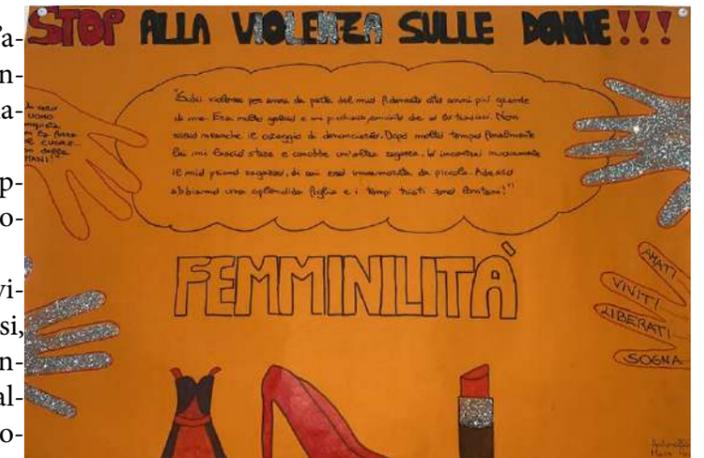
Ma se questo sentimento si trasforma in possessivismo e spinge ad adottare comportamenti morbosi, ossessivi, inevitabilmente può degenerare in violenza fisica e psicologica. Nella gelosia distruttiva, l'altro diventa strumento di soddisfazione di un bisogno, un oggetto nella relazione. Questo sentimento patologico spinge ad essere dominati da pensieri possessivi, a controllare il proprio partner, i suoi spostamenti, il suo cellulare, la sua pagina Facebook.

La paura di essere abbandonati è alla base dello sviluppo della gelosia. Chi la sperimenta, vive con l'idea che l'altro sia assolutamente indispensabile alla sua vita, arriva a pretendere un amore totale, esclusivo, incondizionato.

La cronaca è piena di liti violente tra partner che, spesso terminano in tragedia.

La gelosia acceca ed annebbia la ragione, fa nascere atteggiamenti di aggressività e odio nei confronti del proprio partner e di potenziali rivali. Il geloso patologico dovrebbe chiedere un supporto psicologico per aumentare il basso livello di autostima e il forte senso di inadeguatezza, imparando a gestire le emozioni negative che nascono dalla costante paura di perdere l'altro. È necessario comprendere il vero senso dell'amore e la ricchezza della relazione di coppia che, minata dalla gelosia, può trasformarsi in un legame affettivo tossico e distruttivo. L'amore non va ucciso con le proprie insicurezze, non è violenza, l'amore è libertà.

Mara Pacitti, Sara Pomella, Sofia Spidirigliozzi, Antonella Serluca, III L SSS.



La classe V A ha voluto partecipare alla giornata contro la violenza sulle donne realizzando dei manifesti che sono stati infine appesi sulle pareti della classe.

"LA VIOLENZA SULLE DONNE": RIFLESSIONI

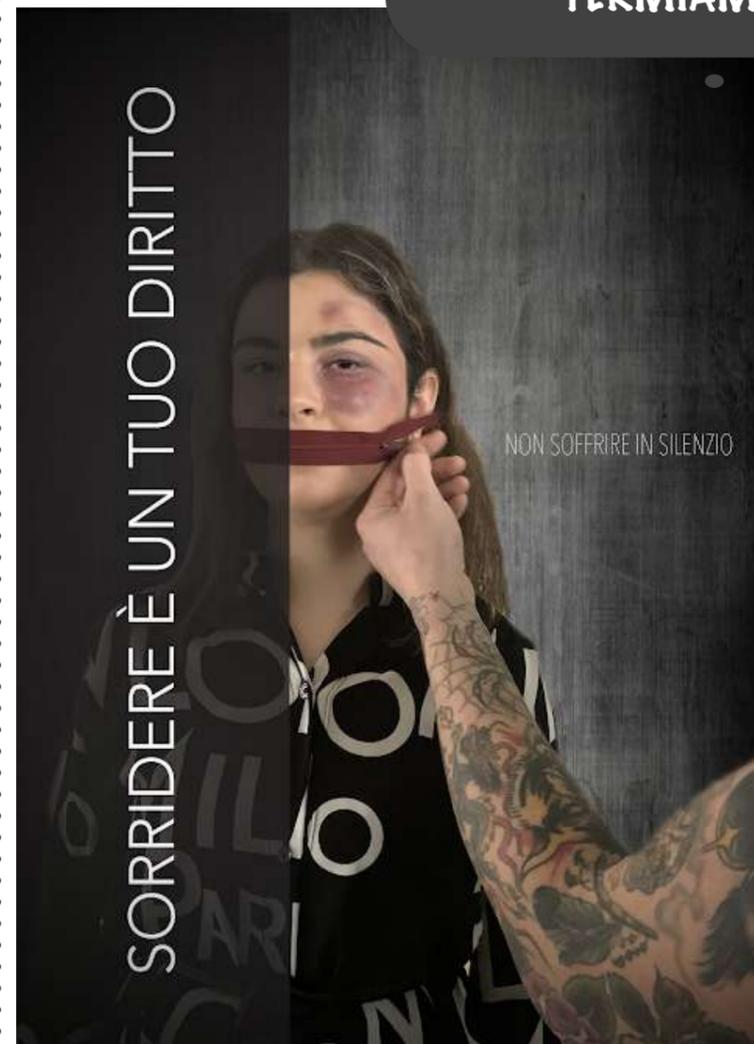
- A volte vorrei sentirmi invisibile, o quasi, solamente per evitare tutti quegli sguardi, quei tocchi che solo io percepisco; quelli che mi fanno sentire freddo anche quando ho caldo.
- Allora mi vesto di più, di più e ancora di più per nascondermi, per non sentire quel freddo, per cercare di essere invisibile.
- Non lo sono.
- Loro continuano a toccarmi.
- "Vai avanti, non girarti" è questo che mi dicono.
- Ma perché? Perché non posso parlare?
- Io vorrei, ma ho paura.
- È proprio quella paura che mi fa diventare di ghiaccio.
- È proprio quella paura che mi spinge a voler sparire.
- È proprio quella paura, la paura di girarmi e vederli dietro l'angolo che non mi permette di parlare.
- Sono così tanto vestita che sentire il mio battito è quasi impossibile.
- Ma loro continuano a vedermi, a guardarmi, a toccarmi.
- Ed è quell'ultimo tocco impercettibile che mi ha fatta vacillare.
- Cado in quello che sembra essere un ghiacciaio.
- Laggiù, apparentemente sola con soltanto il mio respiro che si congela ad ogni espiro, continuando a chiedermi se e come risulterò.
- Intanto mi guardo intorno: donne, bambine, ragazze, anziane.
- Tutte sono cadute quaggiù come me e non sono risalite.
- Ma io non sono così, io non voglio restare qui.
- Voglio risalire e uscire da tutto questo.
- Ma da sola... posso davvero farcela?
- Sarò l'unica che dirà basta a quel fischio?
- Sarò l'unica che protesterà per quel commento?
- Sarò l'unica che non accetterà un complimento indesiderato?
- Sarò l'unica che contesterà quel tocco estraneo?
- Penso di non potercela fare da sola.
- Ma continuo a ripetermi che io non sono questa.
- Voglio smettere di aver freddo.
- Voglio smettere di cercare di essere invisibile.
- Voglio smetterla di trattenere il respiro e sentirmi il cuore in gola ogni volta che cammino per strada da sola.
- Voglio dire basta.
- Voi che continuate ancora a stupirvi quando sentite parlare di femminicidio e stupri siete gli stessi che per strada non contestano e che non accettano il "no" di una ragazza.
- Ricordate che anche quella è violenza.
- Io camminerò tranquilla, a testa alta, con indosso ciò che voglio e poi mi girerò a quell'ennesimo sguardo, fischio o tocco e dirò basta.
- Contesterò, anche da sola, non importa.
- Il cambiamento deriva da ognuno di noi.
- Se almeno uno non ci prova, come faremo a cambiare?
- Io ho deciso.
- Farò risalire dal quel ghiacciaio tutte le donne. Mi diranno che sarà tempo perso invece no, non è così, non andrà più così.

Classe II A ALB

IIS San Benedetto Cassino News - Violenza sulle donne stop | Facebook

https://www.facebook.com/276682129206296/videos/337852921462467?_st__=channel_tab&%3B_rv__=all_videos_card_

FERMIAMO LA VIOLENZA



I due manifesti sono nati dall'entusiasmo delle alunne del 2N Made in Italy che si sono messe subito in gioco guidate dalla Professoressa Quatrini Laura. L'idea ha preso forma durante un'ora di supplenza nel giorno dedicato alla lotta contro la violenza sulle donne con l'obiettivo di fare una campagna di comunicazione e sensibilizzazione nei confronti di questa forma di violenza.

"È stata una bellissima esperienza, abbiamo buttato giù idee, ci siamo confrontate, abbiamo fatto una breve ricerca e ci siamo messe subito al lavoro. Abbiamo iniziato a truccarci e a scattare delle foto. La professoressa ci ha guidato e ci ha aiutato a far prendere forma alla nostra idea."

2N Made in Italy



GIÙ LE MANI DAI BAMBINI

RIFLESSIONI SUL LAVORO MINORILE.

A seguito della lettura della novella di Giovanni Verga "Rosso Malpelo" nel quale il protagonista, e con lui anche l'amico Ranocchio, vive una vita di sforzi e sofferenze e viene trattato in modo disumano, abbiamo avuto la possibilità di analizzare il fenomeno dello sfruttamento minorile.

Il lavoro minorile è definito come l'attività lavorativa che priva i bambini e le bambine della loro infanzia, della loro dignità e influisce negativamente sul loro sviluppo psico-fisico. Esso comprende varie forme di sfruttamento e abuso spesso causate da condizioni di estrema povertà, dalla mancata possibilità di istruzione, da situazioni economiche e politiche in cui i diritti dei bambini e delle bambine non vengono rispettati a vantaggio dei profitti e dei guadagni degli adulti. Storicamente lo sfruttamento minorile ebbe largo impiego durante la Rivoluzione Industriale nelle miniere, nelle cave, nelle fabbriche tessili nelle quali i bambini lavoravano molte ore ed il salario era talmente basso che a fatica potevano procurarsi del cibo.

Il lavoro minorile è un fenomeno di dimensioni globali, anche se risulta concentrato soprattutto nelle aree più povere del pianeta. Secondo le stime dell'Organizzazione Internazionale del lavoro, sono ancora 152 milioni i bambini - 68 milioni sono bambine e 88 milioni di bambini - vittime del lavoro minorile. Spesso sono le stesse famiglie a mandare a lavorare i minori per guadagnare qualche soldo in più da portare a casa, insomma il fattore principale di tale fenomeno è la povertà, molte storie di sfruttamento partono dalla necessità di sfamare una famiglia. Non va dimenticato che i bambini e gli adolescenti subiscono molto più facilmente ricatti e scorrettezze, rappresentando la forza lavoro ideale per gran parte degli sfruttatori. Alcune associazioni criminali li usano per spacciare, per il traffico di organi e come soldati (ma un bambino non dovrebbe sapere cos'è un'arma e tanto meno saperla usare!). Ad aggravare il problema si aggiungono delle variabili come ad esempio la disparità tra i sessi: le bambine in molti paesi sono più penalizzate dei maschi, vengono abbandonate per strada e vivono di violenze, rubando, elemosinando denaro e soffrendo fame e freddo, oppure costrette a sposare adulti ed anziani (spose-bambine). Per non parlare del fenomeno della prostituzione nella quale sono coinvolti adolescenti ma anche tanti bambini che per pochi spiccioli vengono il proprio corpo ad adulti irresponsabili. La Convenzione sui diritti dell'infanzia, un trattato che offre una nuova visione dell'infanzia nel quale il bambino viene trattato come un soggetto che ha gli stessi diritti dell'adulto. Fu approvata dall'Assemblea generale dell'ONU il 20 novembre 1989 e ratificata in Italia il 27 maggio 1991 con la legge 176.

I 10 diritti più importanti sono:

- Diritto dei bambini a giocare
- Al cibo
- Di avere una casa
- Alla salute
- All'educazione
- Di avere una famiglia
- Di avere una nazionalità
- All'uguaglianza
- Di esprimere la propria opinione
- A non lavorare.

Ci sono molte organizzazioni internazionali come l'UNICEF o Save the Children che aiutano i bambini in difficoltà, garantendo una istruzione adeguata o i beni di prima necessità. Il 20 novembre si celebra la Giornata Internazionale per i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Classe V G MAT



MATRIMONI FORZATI: UNA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

Sughra, Mina, Aisha, Sobita, Gabriella sono solo alcuni dei nomi di giovani donne costrette dalle loro famiglie a sposare uomini molto più grandi di loro. Il matrimonio precoce ha portato nelle loro vite tante incertezze e sofferenze ma, grazie ad associazioni impegnate nella lotta a questa terribile consuetudine, sono riuscite a riscattarsi. Oggi combattono per sensibilizzare contro la pratica diffusa dei matrimoni e delle gravidanze precoci. I matrimoni tra minori sono vietati in tutto il mondo ma ogni giorno se ne contano circa 33 mila.

Ad oggi ci sono circa 650 milioni di spose bambine, tra dieci anni la cifra potrebbe arrivare a 800 milioni. L'area geografica in cui i matrimoni tra minori sono più numerosi è quella dell'Africa centrale ed occidentale. Sono soprattutto diffusi in zone rurali molto povere e con bassissimi livelli di istruzione. Il reddito e la provenienza sociale influiscono sulla vita delle ragazze che spesso vengono date in sposa da bambine per

ché le famiglie non siano costrette a pagare una dote più alta con l'età. E' un mercato di corpi e di vite che si aggrava quando ci sono crisi e conflitti. I matrimoni precoci hanno conseguenze gravissime su milioni di bambine e giovani donne. Essi causano abbandono scolastico, favoriscono casi di violenza e abusi domestici, isolamento sociale, mancanza di indipendenza e di emancipazione. Inoltre, le gravidanze precoci hanno rischi elevati di mortalità sia per le madri che per il bambino. Un recente rapporto dell'Unicef denuncia che milioni di ragazze nel mondo crescono affrontando continue sfide, dal sopravvivere a gravidanze precoci, a non poter andare a scuola, non avere il diritto di poter scegliere chi sposare e quando. L'adozione a



distanza può essere uno strumento efficace per contrastare i matrimoni forzati, infatti garantendo a tante bambine l'istruzione, l'unica forza che può aiutare a promuovere i loro diritti, e l'emancipazione economica, si rompe il circolo vizioso che lega povertà, analfabetismo, sottomissione.

CLASSE III L SSS

INFANZIA NEGATA: NON RUBIAMO I SOGNI E IL FUTURO DEI BAMBINI

Sono 152 milioni i bambini lavoratori nel mondo: questa è la cifra che denuncia l'Onu in occasione della Giornata mondiale contro lo sfruttamento del lavoro minorile, ricorrenza istituita nel 1954 in ricordo dell'approvazione della Convenzione sui diritti del fanciullo che si celebra ogni anno il 20 novembre.

La Convenzione afferma il diritto ad una infanzia felice e ribadisce il divieto di ogni forma di sfruttamento dei bambini e degli adolescenti. Purtroppo, ancora oggi, assistiamo alla negazione dei loro diritti, all'istruzione, alla salute, ad una crescita armoniosa, alla possibilità di giocare e di sognare.

Le cause dello sfruttamento minorile vanno ricercate nella povertà estrema, nella mancanza di lavoro e la conseguente disperazione delle famiglie, costrette ad impegnare i

loro figli nei lavori più gravosi.

I paesi più colpiti sono l'Africa e l'Asia, nelle zone di guerra i bambini vengono prelevati dalle loro case per essere arruolati ed addestrati all'uso di armi, come se fossero giocattoli.

Molti bambini sono reclutati dalla criminalità organizzata, mentre i piccoli profughi passano dalla fuga dalla guerra, allo sfruttamento nelle fabbriche, impiegati nella filiera del tessile.

In Afghanistan, con il peggioramento della crisi umanitaria dopo la presa del potere dei talebani, molte famiglie stanno usando i propri figli come merce di scambio per un po' di legna o acqua potabile, vendendo addirittura neonati per garantire la sopravvivenza agli altri figli.

È impensabile che una famiglia segni il destino di una neonata venduta ad uno sconosciuto per 500 dollari!

Molte bambine sono costrette a lavorare come domestiche presso

famiglie benestanti, spesso con la promessa illusoria di un'istruzione. Al contrario, sono oggetto di ogni tipo di violenza arbitraria, fisica e verbale.

Lo sfruttamento minorile spegne il sorriso, i sogni e la speranza dei bambini, deruba il loro futuro impedendo soprattutto l'accesso all'istruzione, l'unico antidoto per combattere ogni forma di prevaricazione.

Privati della scuola e della formazione, senza la cultura, i minori sono condannati ad essere schiavi. Ovviamente, bisogna sconfiggere la malnutrizione, garantire il diritto alla salute ma è il diritto all'istruzione a fare la differenza per proteggere i minori da ogni forma di abuso e discriminazione.

Federica Calao, Mariagrazia Marcovecchio, Chiara Colella, Rebecca Minchella IV L SSS

LA BELLEZZA È DENTRO DI NOI



Oggi la bellezza è diventata sinonimo di magrezza e le donne aspirano ad essere sempre più magre. È per questo motivo che è sempre più il corpo, e non la persona ad essere al centro dell'interesse della gente. La magrezza estrema, l'essere snelle, sono attualmente dei modelli di bellezza, perché se hai un bel corpo avrai successo in amore, al lavoro, puoi essere popolare e felice. Sin da piccole le bambine si ispirano a degli stereotipi quando vorrebbero assomigliare alle loro bambole preferite, le Winx o la Barbie che sono perfette e popolari. Con il passare del tempo diventa un'ossessione aspirare ad un certo tipo di fisico e nello stesso tempo si trascurano di porre attenzione alla bellezza interiore, quella che viene definita specchio dell'anima, non curando altre qualità altrettanto importanti che pur si posseggono. Purtroppo si dà più importanza ad un bel corpo che ad una bella mente. Molte ragazze adolescenti, e negli ultimi anni anche alcuni ragazzi, si ammalano di malattie gravi come l'anoressia, la bulimia, la depressione perché non si piacciono. Le donne adulte si sottopongono sempre di più ad interventi chirurgici per assomigliare alle modelle, e perciò si fanno aumentare il seno, oppure lo riducono, pensano a cambiare la forma del naso, ad aumentare un po' gli zigomi, scolpire i fianchi e il sedere, per inseguire un ideale di bellezza irraggiungibile. A causa dei giudizi di persone che valutano la bellezza degli altri e ritengono che un corpo sia troppo grosso o scheletrico, un naso aquilino o una bocca troppo larga, ci si sente umiliati o derisi, si approda sempre più alla chirurgia estetica. Per carità, non voglio demonizzare gli interventi estetici che sono indispensabili per correggere difetti gravi, deturpazioni causate da incidenti, menomazioni, ma essa non deve servire per assomigliare all'attrice famosa o alla modella o addirittura alla propria bambola preferita.

Ma a questo punto, mi chiedo: cosa ne è della bellezza interiore, non ha più valore? La bellezza interiore è la gentilezza, la grazia, la bontà, l'educazione, il rispetto per gli altri che sono tutti valori ben più apprezzabili rispetto ad una bellezza stereotipata, vuota e frivola.

Anche io come la maggior parte delle ragazze adolescenti soffro per le parole di chi mi giudica per il mio aspetto fisico, io stessa mi faccio influenzare e tuttora non mi piaccio perché non sono come vorrei: ci provo a migliorarmi ma non ci riesco. Sto provando di tutto stando a dieta, facendo molta attività fisica. Vorrei essere nata un po' meno grossa e vorrei, lo vorrei tanto, che la gente non mi giudicasse per come sono fisicamente, per come mi vesto ma mi apprezzasse per la mia personalità. Vorrei camminare per strada senza essere giudicata, non vorrei sentirmi sempre sbagliata!

Per colpa degli stereotipi di bellezza alcuni ragazzi sono morti perché la loro bellezza interiore è stata ignorata e non apprezzata e curata, come avrebbe dovuto.

Per fortuna io ho i miei amici che mi stanno aiutando, anche se non lo sanno stanno facendo davvero tanto per me, loro non mi giudicano, anzi mi rassicurano, sarò sempre grata a loro. Sono una ragazza fortunata, altri giovani sono soli e non vengono aiutati nel modo giusto dai familiari, non hanno amici come i miei e non riescono a trovare la luce nella loro oscurità.

Desirée Marrocco V A Alb

BENVENUTO AUTUNNO!



Le alunne del II N Made in Italy si cimentano, guidate dalle loro docenti, con un moulage dedicato all'autunno mentre quelle dei Servizi per la Sanità ed Assistenza Sociale animano la festa d'Autunno.



Scrittura Creativa

Scrivere non è sempre una noia e se lo si fa con spirito leggero, diventa anche un divertente e simpatico passatempo. I ragazzi della V H e V G MAT che frequentano il PON Parole Informa, con le professoresse Gabriella Latempa e Francesca Mattia, si sono cimentati in prove di scrittura creativa ed hanno sciolto le briglie alla fantasia, componendo degli originali testi. Eccone alcuni esempi.

Lipogramma

Scrivi la descrizione di tuo cugino in non più di 70 parole senza usare le lettere C -N
 Matteo è il familiare preferito a me più stretto, ha 228 mesi, lavora tutto il tempo e porta il salario alla sua villetta. Spesso va a trovare suo zio svizzero per guardare i film di Todd Phillips e beve bottiglie di birra fredda. Lui è molto bello ed è soprattutto geloso dei suoi tre figli. Segue il basket ma predilige il padel e se può assiste alla partita come arbitro.

Mattia Maraone V G MAT

Cinque parole

Scrivi una storia in cui siano inserite queste 5 parole: piscina, ciabatte, guidare, idraulico, compasso.
 C'era una volta nel lontano 1783 una signora magica, la chiamavano il Compasso (ora vi spiego il perché). Lei era proprietaria di un famoso hotel di quei tempi. La chiamavano così perché si diceva che tutto quello che c'era lì (la struttura, la piscina, il giardino, ecc) fu costruito in una sola notte e la gente non capiva come fosse possibile che da un giorno all'altro fosse apparso quel complesso alberghiero. Ma una cosa era sicura, ogni volta che si andava lì, si incontrava la proprietaria con gli attrezzi che aggiustava gli arredi ma senza prendere mai le misure. Eppure tutto le riusciva perfettamente, lei faceva di tutto, persino l'idraulico. Amava collezionare ciabatte di qualsiasi tipo (ne era proprio appassionata) che indossava per guidare una macchina in giro per l'hotel, costruita da lei stessa. Era strana questa signora ma ancor più strano era questo suo hotel!

Claudio Piambelli V H MAT

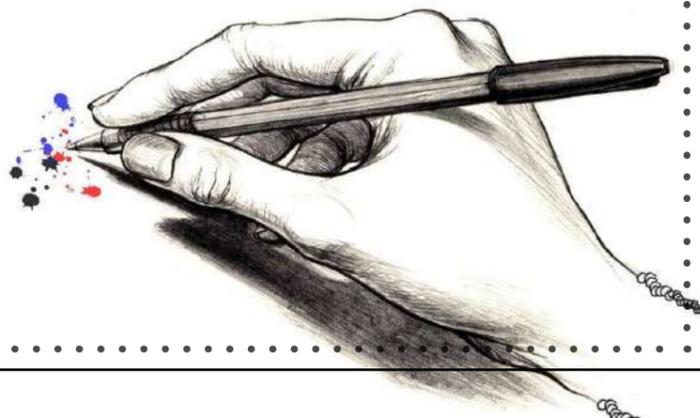
In estate con gli amici andammo in piscina e trovammo delle ciabatte accanto ad un bigliettino da visita di un idraulico. Incuriositi, prendemmo le ciabatte e il bigliettino con la promessa di metterci in contatto con l'idraulico. Infatti, sulla strada del ritorno, mentre un mio amico era intento a guidare, un altro chiamò il numero ed in effetti rispose un signore che di mestiere era idraulico e che aveva perso le sue ciabatte! Ci accordammo per incontrarci il fine settimana seguente. E così fu. Lo incontrammo nella piazza del paese, gli ridemmo le sue care ciabatte e lui per ricompensarci ci regalò un compasso che non utilizzava, essendo troppo piccolo per quello che ci doveva fare lui.

Andrea Mariani V H MAT

PAROLE, PAROLE, PAROLE...

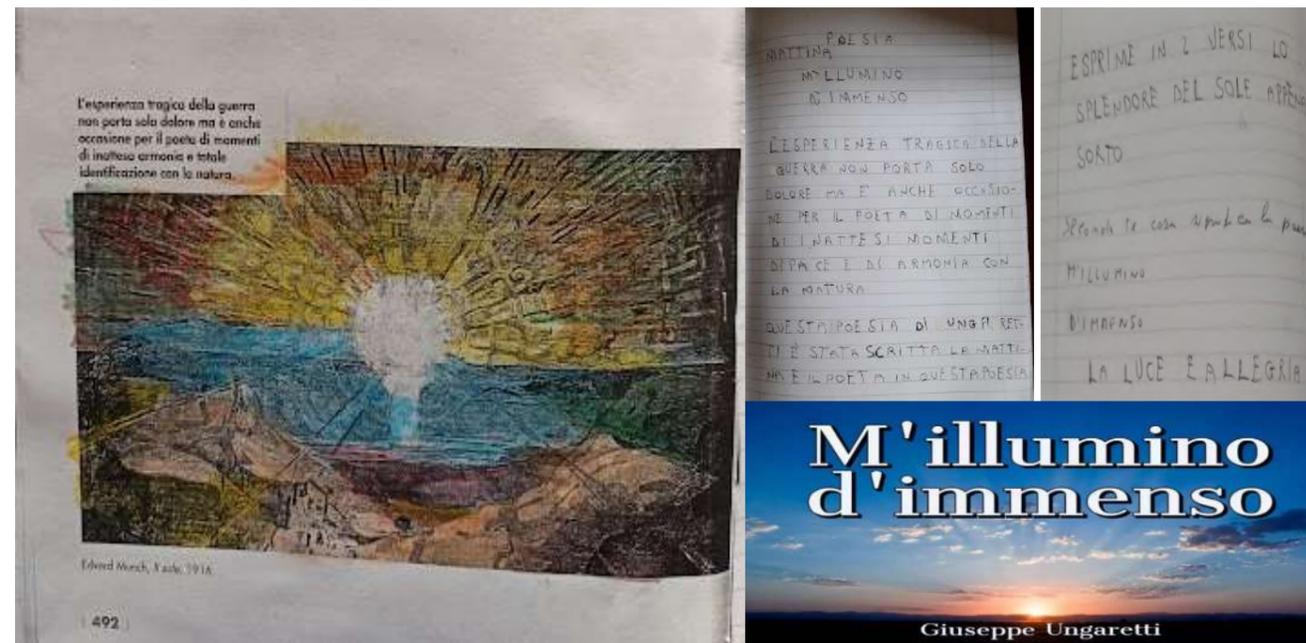
Apri il dizionario o un libro che ti piace su una pagina a caso. Annota la prima parola che ti salta all'occhio. Ripeti questa operazione per 10 volte. Poi scrivi un testo cercando di utilizzare tutte le 10 parole che hai annotato.
 Un commerciante aveva il desiderio di apparire sulla copertina di un giornale. Per far fronte alle spese, vendette tutto il suo patrimonio mobiliare ma il suo desiderio non si avverò e perse tutto. Per la disperazione gli venne un fastidioso formicolio al braccio e provò di tutto per mandarlo via ma il fastidio non passava. Allora decise di farsi frustare come il nazareno. Le sue urla arrivarono ovattate al suo padrino che abitava poco distante. Questi cercò invano di fermarlo ma alla fine non gli rimase altro che curare le ferite.

Simone Vendittoli V G MAT



MATTINA GIUSEPPE UNGARETTI

L'alunno Mattia Simeone della classe V A Alb ha studiato, insieme alla sua classe, le poesie di Giuseppe Ungaretti ed ha saputo cogliere l'essenza della poesia "Mattina", che ha spiegato in maniera sintetica e personale.



L'ARTE ISPIRA LA MODA

Concorso a premi rivolto agli alunni delle classi III della scuola secondaria di primo grado.
 Inviaci un disegno di moda con una breve descrizione... aspettiamo i vostri elaborati!



Le nostre esperienze durante la pandemia...

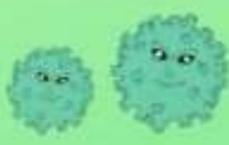
Le nostre riflessioni e i nostri disegni per raccontare la pandemia e il modo in cui la stiamo affrontando



Miriam Viscovo Asia Malafronte Desirée Marrocco Giulia Bianchi Angela Fionda Silvia Drago Francesca Papa Giustina Del Piano Marika Miglietta



LE RAGAZZE DELLA 5A
I.I.S. SAN BENEDETTO CASSINO
INDIRIZZO: SALA E VENDITA



"La peste aveva tolto a tutti la facoltà dell'amore e anche dell'amicizia; l'amore infatti, richiede un po' di futuro..."
(La peste, Albert Camus)
Storie testimonianze, fantasie dal mondo del coronavirus"

Siamo giovani ragazze e, come tutti gli adolescenti, siamo piene di speranze e di buoni propositi, di sogni che però in questo periodo stanno svanendo.
Nessuna di noi avrebbe mai immaginato di trascorrere la giovinezza in questo modo. Vivevamo la nostra normale quotidianità senza immaginare che c'erano nell'aria «venti di guerra».
All'improvviso è scoppiata la terribile EPIDEMIA che ci ha trovati tutti impreparati. Da quasi un anno ormai, combattiamo il nemico, il virus Covid-19 con le «nuove» armi che gli esperti ci suggeriscono: il distanziamento, l'igiene delle mani, l'uso delle mascherine, i guanti, i gel disinfettanti. La situazione è preoccupante perché il virus si diffonde e si diffonde in maniera esponenziale e attacca sempre più persone. La Sanità è stata subito presa d'assalto e dopo un po' ha cominciato a cedere. I posti in ospedale e nelle terapie intensive non erano più sufficienti.

I notiziari ci bombardavano con i continui aggiornamenti sul numero di contagi e delle vittime. Lo scenario bellico si è velocemente allargato: dalla Cina, all'Italia, all'Europa... a tutto il MONDO. È stata dichiarata la PANDEMIA.
Noi giovani, chiamati a combattere il nemico comune, siamo stati costretti a rinunciare alla nostra adolescenza, all'amore, alla libertà, alla socializzazione, alle nostre abitudini, ma ancor di più alla vita scolastica, che per noi ragazzi è importante perché ci prepara al futuro.
Il virus non ha risparmiato nessuno: le prime vittime sono state gli anziani, i più deboli, i più indifesi, i più fragili. Il nemico li ha attaccati e li ha sconfitti portando via a NOI i nostri nonni, la nostra cultura, la nostra storia.
Una generazione di «vecchi» è andata via in silenzio e in solitudine. Nonostante il «bottono» del nemico si sia arricchito anche di vittime giovani e di persone sane, non affette da patologie pregresse, ci sono individui che negano l'esistenza del SARS COV 2, che si ostinano a non vedere e ne sottovalutano la pericolosità. I cosiddetti NEGAZIONISTI.
Noi ragazze tra i 18 e i 19 anni che stiamo combattendo il fronte comune riportiamo le nostre testimonianze.
Ognuna di noi sta affrontando la propria battaglia attraverso sentimenti e reazioni diverse ma c'è sempre qualcosa che ci accomuna.

Silvia Drago

Sono Silvia, ho 18 anni e credo che questa emergenza sia stata sin dall'inizio affrontata con troppa superficialità. So che a nessuno fa piacere dover rinunciare alla vita quotidiana di sempre. Per combattere la diffusione del virus, dobbiamo impegnarci al meglio e resistere fino all'ultimo respiro senza allentare mai la presa. Durante l'estate il virus sembrava in ritirata e il Governo ha dato la possibilità ai cittadini italiani di potersi muovere tranquillamente, come se il virus non fosse mai esistito. Quest'ultima è stata una scelta totalmente folle perché ora ne stiamo pagando le conseguenze trovandoci nel pieno della quarta fase.
Solo ora finalmente si sta vedendo un po' di luce dopo una lunga nottata. Con la somministrazione dei vaccini, si spera che tutto questo possa finire al più presto.



Giulia Bianchi

Sono Giulia, ho 18 anni. Questi ultimi due anni sono stati difficili per tutti a causa di questo bruttissimo virus che ha stravolto le nostre abitudini.
Abbiamo passato mesi chiusi in casa, senza poter uscire o semplicemente incontrare i nostri cari. Le mie giornate erano molto monotone, cercavo di fare qualsiasi cosa affinché le ore potessero passare più velocemente. Ero molto triste perché mi mancava uscire, vedere i miei amici, andare a scuola, insomma, vivere la vita di tutti i giorni. Molte persone non hanno voluto combattere questo nemico, molti non hanno rispettato le regole e perciò i contagi sono aumentati ancor di più. Spero che questo brutto periodo passi presto, così da poter tornare alla normalità, ma per far sì che ciò accada, dobbiamo essere tutti più responsabili, solo così ne usciremo al più presto.
Concludo ringraziando gli «eroi» della Sanità che, in prima linea, mettendo a rischio la vita, sin dall'inizio della pandemia hanno combattuto facendo il possibile ogni giorno per salvare chi ha contratto il virus e purtroppo si trova in ospedale.



Miriam Viscovo

Sono Miriam, ho 18 anni e sono stufo di tutta questa situazione. Ho perso il conto dei mesi in cui sono stata chiusa a casa, ormai tutti ne abbiamo abbastanza perché la situazione si è dilungata fin troppo ed è diventata insostenibile. Non ho mai amato uscire molto, ma sono del parere che un conto è non voler uscire e un altro è non poterlo fare. Non poterlo fare perché? Come al solito, come succede spesso nella nostra società, non tutti rispettano le regole e alcune persone hanno continuato a vivere la propria vita quotidiana senza darsi un freno. Quando si sono resi conto della realtà? Quando loro stessi o un loro parente o familiare si è ammalato, solo in quel momento hanno capito la gravità della situazione. Le mie giornate sono monotone, non mi è piaciuto studiare in DAD, preferisco andare a scuola, stare tra i banchi insieme ai miei compagni. Spero che tutta questa situazione finisca al più presto con la sconfitta della pandemia.
Finalmente è arrivato il tanto atteso vaccino, anche per noi giovani e per i bambini anche se molti hanno paura a causa delle fake news che girano sul web. Non dirò «andrà tutto bene» perché è una frase che non mi piace e che non «funziona», mi verrebbe tanto da dire "IO SPERIAMO CHE ME LA CAVO".



Desirée Marrocco

Sono Desirée e ho 19 anni. Cosa penso io di tutta questa situazione? Penso che questo virus sia la cosa peggiore che possa esserci accaduta. Per colpa del Corona Virus siamo stati chiusi in casa per molto tempo, molte attività commerciali hanno chiuso, molte persone, a causa di questa situazione, hanno perso il lavoro o, cosa ancora peggiore, hanno perso i loro cari. Questa epidemia è la più terribile tra le profezie fatte nel passato, che prevedevano catastrofi mondiali ogni 1000 anni. Le attività si sono arrese e hanno dovuto chiudere perché non hanno avuto sostegni economici necessari per poter pagare gli affitti e le altre spese. L'economia non gira perché le persone hanno paura di uscire e quindi di fare acquisti e di conseguenza la crisi aumenta. Le mie giornate ormai diventano sempre più lunghe, guardo qualche serie tv per far passare ulteriormente il tempo... che non passa mai.



Marika Miglietta

Sono Marika, ho 19 anni e abito a Cassino e sono a casa da? Ho perso il conto dei mesi ormai!!! Lo scorso anno ho seguito le video lezioni con i miei insegnanti. La DAD ha avuto sicuramente il pregio di permetterci di mantenere un contatto e continuare a fare lezione ma non è la stessa cosa della scuola in presenza. Durante i collegamenti ci sono stati tanti problemi, invece quando a scuola tutto è più facile e più bello. In classe, ci sono i miei compagni, il tempo passa più velocemente mentre a casa il tempo sembra non passare mai.
Sono contenta di partecipare a progetti con le mie compagne di classe perché è anche un'occasione per vederci e stare insieme. Mi sono mancati tutti, spero di non dover più rivivere un periodo come questo, passi in fretta e che vada tutto per il meglio.



Francesca Papa

Sono Francesca, ho 18 anni. Credo che l'emergenza covid sia stata ed è ancora oggi molto difficile da affrontare. Passo le giornate al telefono con le mie amiche, trascorro ore a vedere le serie tv, esco poco, faccio qualche esercizio per mantenermi allenata e preparo dei dolci, perché ormai non ci resta altro da fare!!!
Mi manca poter uscire spesso come una volta, condurre una vita sociale normale, senza mascherina e senza la paura di contrarre il virus.
Lo scorso anno in DAD, abbiamo subito la mancanza di socializzazione a scuola. Purtroppo sono due anni che combattiamo contro questo terribile nemico e credo che ci dovremo convivere ancora per un po' anche se si intravede, in tutta questa oscurità, un barlume di speranza grazie all'arrivo dell'attesissimo vaccino che molti di noi alunni abbiamo fatto.



Giustina Del Piano

Sono Giustina, ho 18 anni. Penso che questa pandemia ci abbia scombussolati tutti; stiamo vivendo un periodo storico che verrà ricordato e tramandato sui manuali scolastici nei prossimi anni ai futuri «abitanti della terra».
Nessuno di noi poteva immaginare una situazione del genere, invece da un momento all'altro ci siamo ritrovati costretti a rimanere a casa e non poter andare a lavoro, a scuola e a non poter vedere i nostri amici e parenti. Questa emergenza mondiale ci ha condizionato l'umore e lo stile di vita perché è triste non poter stare con le persone a cui si vuole bene e che ci fanno stare bene. Ci è stato vietato di abbracciarci, di fare una semplice passeggiata in compagnia, cosa che facevo con piacere. Dopo il vaccino la situazione è migliorata, riusciamo a condurre una vita quasi normale anche se la pandemia non è stata debellata anzi continua a colpire chi non ha avuto fiducia nel vaccino e anche i vaccinati, ma per fortuna in maniera più lieve.
Spesso ci lamentiamo e non apprezziamo le piccole cose. Oggi, grazie a questo brutto periodo, ho imparato a dare valore anche ai piccoli gesti, infatti il virus mi ha insegnato a non abbattemi. Quando tutto tornerà alla normalità, uscire con gli amici o andare a mangiare una pizza non sarà più una cosa banale come lo era prima.



Asia Malafronte

Sono Asia, ho 18 anni. Questa pandemia mi sembra lo scenario di un film di fantascienza, accadono cose che non si riescono a spiegare, tutto sembra così irreali e inimmaginabile.
Vorrei tanto che fosse solo un brutto sogno che sta durando un po' troppo. Vorrei svegliarmi presto ed uscire da quest'incubo. Noi ragazzi vorremmo che ci fosse restituita la libertà di poter ridere e scherzare, di uscire con gli amici senza aver paura di contagiare o essere di contagiati dal virus.
Mi mancano le giornate passate all'aria aperta senza preoccupazioni, senza mascherina. Sono stufo di stare in casa, senza uscire in compagnia come una volta. Ormai non riesco più a vivere come prima. Non credo che dimenticherò questo bruttissimo periodo della mia adolescenza, passata in casa, con il timore di incontrare i parenti, gli amici, senza poter festeggiare il Natale e le altre feste tutti insieme!
2022, credo in te! NON FARE SCHERZI.



Angela Fionda

Sono Angela, ho 18 anni. Prima del 2021 non credevo fosse possibile vivere una situazione così difficile e pericolosa. Mai avrei immaginato che durasse così a lungo. Ho trascorso chiusa in casa un lungo periodo dello scorso anno.
Le mie giornate sono state monotone, e anche peggio! Ho finito tutte le serie tv da guardare, e anche ora mi piacerebbe uscire più spesso e in tranquillità.
Ho sempre rispettato le regole per il mio bene e per quello altrui, anche se mi manca la libertà di uscire il sabato sera, in serenità senza la mascherina, tuttavia è più importante la mia salute e quella di chi mi sta attorno.
Non mi resta che sperare nel 2022 e dire addio con molta gioia al 2021 che, insieme al 2020, ci hanno solo fatto del male.



ALBERGHIERO

Ogni ragazzo durante l'ultimo anno della scuola media è chiamato a scegliere una scuola superiore che determinerà un'attività per la vita. Bisogna considerare una moltitudine di aspetti: valutare le proprie disponibilità, le proprie inclinazioni e, soprattutto, se la strada che verrà intrapresa potrà dare delle soddisfazioni. In ogni attività che si intraprenderà ci dovranno essere passione e impegno: ogni lavoro riesce sicuramente meglio quando ci piace, ci dà soddisfazione e ci rende felici. È importante anche valutare le possibilità che la scelta ci dia sicurezza di vita e certezza di continuità lavorativa. Per questo, proprio perché permette ampie prospettive di lavoro – il settore alberghiero sembra essere uno tra i più rispondenti alle aspettative di cui sopra.

Il settore turistico produce servizi che si rivolgono a tantissime persone che usufruiscono di strutture ricettive di ogni dimensione e classificazione. Per questo la scelta di iscriversi all'Alberghiero è tra le migliori in assoluto ed è giustificata dalla sicurezza e dalla grandezza di questo settore.

Secondo dati recenti del MIUR relativi alle iscrizioni per la classe prima secondaria di secondo grado, sono molti i ragazzi che iscrivendosi a un professionale si orientano verso il mondo dei servizi alberghieri e della ristorazione. Si tratta di un numero importante e molto incidono anche i programmi mediatici. La scelta dell'indirizzo di Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera si comprende pienamente se si analizza il mondo del lavoro e in particolare la sua incertezza, per questo molte famiglie e studenti sono alla ricerca di un corso di studi capace di offrire prospettive di lavoro concrete e che consenta acquisizioni di competenze immediatamente spendibili in un contesto professionale. L'istituto professionale alberghiero, segue un percorso didattico caratterizzante e che privilegia l'abilità manuale (laboratorium) e le discipline teoriche (auditorium). Per questo gli studenti hanno la possibilità di terminare il percorso scolastico anche alla fine del terzo anno, con una qualifica di formazione professionale. Comunque gli alunni che si diplomano sono sempre un numero elevato e di questi sempre di più decidono di consolidare il proprio percorso scolastico frequentando corsi di alta formazione nei settori specifici, chi invece decide di iscriversi all'università si dirige verso le facoltà di scienze o tecnica alimentare e percorsi in scienze turistiche. A tal proposito anche l'Università di Cassino ha aperto un corso di laurea triennale "Esperto giuridico per le scienze turistiche" al fine di offrire ai diplomati un percorso universitario organizzato per conseguire titoli e preparazione al massimo livello in linea con altri stati nel mondo.

Molti sono i diplomati dell'alberghiero che, conoscendo la costante crescita del turismo mondiale, iniziano la loro esperienza lavorativa all'estero per acquisire esperienze pratiche nei migliori alberghi e ristoranti dei diversi paesi. Grandi e importanti testimonianze di ciò sono i nostri ex alunni ora world chef che tornano a scuola per trasmettere agli studenti le proprie esperienze lavorative in quanto hanno la possibilità di contatto con persone di ogni etnia e civiltà e di vita per le grandi occasioni di visitare paesi di culture diverse.

Nelle classi dell'Alberghiero sono sempre più numerosi gli alunni non italiani e una particolare attenzione è rivolta agli alunni con difficoltà per i quali si fa ampio ricorso ad una didattica personalizzata che grazie all'autonomia scolastica intensifica le attività laboratoriali programmate, contribuendo a far crescere l'autonomia personale.

Il settore turistico offre un ricco ventaglio di possibilità lavorative. Chi intraprende questo percorso è ben consapevole degli enormi sacrifici che deve affrontare ma le soddisfazioni che si possono raggiungere sono immensamente superiori.

Team Orientamento Alberghiero



Salve a tutti!! Sono Sara e frequento il terzo anno dell'Istituto Professionale San Benedetto indirizzo alberghiero. Il percorso di studio della mia scuola dura 5 anni, dopodichè una volta preso il diploma, si ha la possibilità di entrare subito nel mondo del lavoro, con il profilo di "Tecnico dei Servizi Turistici". La divisa che indosso, contraddistingue l'indirizzo che ho scelto, ovvero Accoglienza Turistica. Una volta terminata la scuola media, ho iniziato un percorso scolastico differente, capendo dopo due anni di aver fatto una scelta errata, in quanto l'indirizzo non rispecchiava le mie ambizioni. Ho scelto l'indirizzo di Accoglienza Turistica perché mi piace relazionarmi con le persone e mettere in campo le mie abilità comunicative e linguistiche. Il mio sogno è diventare una Receptionist d'albergo e grazie alla mia passione, al mio impegno e alle simulazioni svolte a scuola, sto imparando a gestire le attività turistiche alberghiere e ricettive al front-office, nei nostri laboratori, nei quali simuliamo, in italiano e nelle lingue straniere, tutte le attività lavorative del nostro settore.

Sara Rea III B ALB

Ciao a tutti!! Io sono Giada e anch'io ho scelto l'indirizzo di Accoglienza Turistica, perché mi piace stare a contatto con le persone e soddisfare le loro esigenze, facendole sentire a proprio agio, ecco perché, un giorno mi piacerebbe lavorare come animatrice turistica presso una struttura turistico ricettiva. Questo percorso di studio mi sta permettendo di crescere sia personalmente che professionalmente, tirando fuori il meglio di me stessa. Grazie al mio impegno ho migliorato alcune qualità del mio carattere che prima non riuscivo a mostrare. Ho imparato, infatti a relazionarmi con gli altri in maniera sicura e disinvolta, cosa che non riuscivo a fare per la mia timidezza ed inoltre, grazie alla passione per questo settore, mettiamo in campo già da subito, nostre abilità professionali. Già dal terzo anno si intraprende un percorso di formazione professionale, anche fuori classe, basato sull'esperienza nell'ambito dell'alternanza scuola-lavoro ovvero l'esperienza pratica che ci permette di partecipare ad attività di ricevimento o accoglienza di clienti, turisti o visitatori. Tra le tante esperienze, abbiamo avuto l'onore di incontrare l'esperto Pino Valente, rinomata guida ambientale e direttore dell'Albergo di Cassino La Pace Experience di cui ne hanno parlato anche i giornali. Visitate la nostra pagina facebook e troverete tutte le foto degli eventi a cui abbiamo partecipato. Costruite anche voi il vostro futuro, scegliete la data e venite a trovarci, vi aspettiamo!!

Giada Viti III B ALB

Vieni Sì nella mia scuola
Ogni ricetta sempre più buona
La giornata vola
Prima del diploma già si lavora
Mille cose puoi fare
Tu non pensare che non si fa niente
Pensiamo al futuro, scrivo al presente
Sempre presente
Vengo dalla scuola migliore d'Italia
Ho convinto tutti, i prof la mia spalla
Cucina accoglienza e sala
Scegli la tua strada
So che è difficile scegliere adesso
Scegli i migliori di certo
Scegli i migliori Sì San Benedetto
Con la mia scuola un futuro certo
Gestiamo un grande albergo
Seduto alla reception
Sono un super man
Mixo un po' di tutto sembro un bar man
Puoi alzare un milione
Facendo in una struttura il direttore
Sì signore
Può fare lo chef
Condurre Masterchef
5 stelle Michelin
Una brigata mica gang
So che è difficile scegliere adesso
Scegli i migliori di certo
Scegli i migliori Sì San Benedetto
Con la mia scuola un futuro certo
Gestiamo un grande albergo
Seduto alla reception
Sono un super man
Mixo un po' di tutto sembro un bar man
E vieni Sì nella mia scuola
Scuola
Dove si lavora
Puoi fare di tutto
Scegli il tuo futuro
Siamo sempre al top
Lavoriamo al top
Leggi il logo sopra la divisa
Prepara un po' di tutto sala accoglienza
più cucina
Non vediamo l'ora che tu ti iscriva
Sì che tu ti scriva
ALBERGHIERO, ALBERGHIERO Sì!

Simone Congia IV D ALB

MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA

Sei un appassionato di elettrotecnica oppure ti piacerebbe lavorare nel campo dell'elettronica diventando un esperto delle nuove tecnologie PLC, di domotica, di robotica, di 3D printing, di informatica o di telematica?

Allora sicuramente il nostro indirizzo di "Manutenzione e assistenza tecnica" quinquennale è quello che fa per te!

Ogni nostro studente che esce dal percorso "MAT" acquisirà competenze che gli consentiranno di gestire, organizzare ed effettuare interventi di:

- installazione e manutenzione di diagnostica;
- riparazione e di collaudo del sistema di impianti ed apparati;
- operare nella gestione dei servizi valutando anche i costi ed economicità degli interventi;
- controllare e ripristinare le conformità al funzionamento degli apparati e degli impianti utilizzando le nuove tecnologie software e hardware.

A differenza di molti altri indirizzi scolastici, uscire dal nostro corso di "MAT" porta a numerosi sbocchi professionali, infatti potrai lavorare come tecnico specializzato nelle aziende che si occupano di realizzazione di installazioni, di collaudo e di tanti altri campi nell'elettrotecnica, senza necessariamente dover affrontare un secondo percorso di studi all'università.

Che cosa aspetti? Visita il sito della nostra scuola oppure chiama per parlare con un membro del nostro staff per chiarire qualsiasi dubbio o rispondere alle tue domande!

COMPETENZE

Nell'articolazione "Manutenzione ed Assistenza Tecnica" gli studenti acquisiscono competenze che consentono loro di gestire, organizzare ed effettuare interventi di installazione e manutenzione, di diagnostica, di riparazione e collaudo di sistemi, impianti ed apparati, di operare nella gestione dei servizi valutando anche costi ed economicità degli interventi, di controllare e ripristinare la conformità del funzionamento degli apparati e degli impianti utilizzando le nuove tecnologie software ed hardware.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Al termine degli studi il diplomato potrà lavorare come tecnico specializzato in aziende che si occupano di progettazione, realizzazione, installazione, collaudo, diagnostica e manutenzione di sistemi, apparati e impianti tecnologici automatizzati.

Con il superamento dell'esame di abilitazione, il tecnico dell'indirizzo MAT potrà:

- diventare libero professionista;
- insegnare nelle scuole professionali statali e di formazione regionali;
- avviare una propria attività imprenditoriale;
- partecipare a qualsiasi concorso pubblico;
- accedere alle carriere di concetto con possibilità di ambire anche a posti dirigenziali.
- accedere a tutte le facoltà universitarie

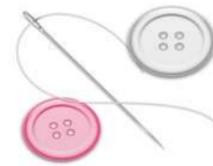
<https://www.facebook.com/IIS-San-Benedetto-Cassino-News-276682129208296/videos/626865261645159/>

<https://www.facebook.com/1645084587/videos/424803992675939/>

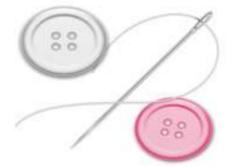
<https://www.facebook.com/IIS-San-Benedetto-Cassino-News-276682129208296/videos/243102611026813/>

<https://www.facebook.com/mario.pacitto.3/videos/441153574171444>

Team Orientamento Mat



MADE IN ITALY



A conclusione del percorso quinquennale, il diplomato possiede il seguente Profilo:

- Tecnico del fashion design e produzione moda.
- Questa figura professionale si inserisce in aziende del settore abbigliamento che gestiscono collezioni programmate o pronte per qualsiasi target rivolgendosi ad ogni tipologia di utenza quali: laboratori artigianali, piccole industrie e studi stilistici; atelier con produzione propria e vendita diretta; case di alta moda; giornali o riviste settoriali, studi di design, agenzie di total look, aziende che organizzano eventi moda.
- Il Progettista Moda può proseguire gli studi con l'accesso a qualsiasi facoltà universitaria ed in particolare alle Accademie del settore o ai Corsi Post diploma.
- Le competenze che si conseguono al termine degli studi sono:
 - progettare e interpretare i disegni di una collezione moda in tutti i suoi aspetti stilistici e realizzativi;
 - scegliere e utilizzare le materie prime ed i materiali (tessuti ed accessori) più idonei ai modelli progettati;
 - selezionare e gestire i processi della produzione sartoriale, modellistici e di confezione, in rapporto ai materiali e alle richieste della committenza;
 - utilizzare materiali, macchinari, strumenti di laboratorio e tecnologie computerizzate, nel rispetto della normativa sulla salute e sicurezza nei luoghi di vita e di lavoro e sulla tutela dell'ambiente;
 - riconoscere gli aspetti di efficienza ed economicità e applicare i sistemi di controllo-qualità nella produzione del prodotto moda;
 - conoscere e utilizzare i meccanismi e i codici della comunicazione aziendale e del mercato;
 - padroneggiare tecniche e adeguati strumenti gestionali per la diffusione e commercializzazione dei prodotti;
 - conoscere, con proprietà di linguaggio tecnico, almeno una lingua straniera, che è considerata parte imprescindibile del percorso di studi.

Il Tecnico del fashion design e produzione moda può scegliere tra:

- studi universitari: è possibile, infatti, l'accesso a qualsiasi facoltà universitaria ed ai corsi post-diploma dell'Istruzione e Formazione Superiore;
- sbocchi professionali: può inserirsi in aziende pubbliche e private operanti nei settori della produzione tessile; nella confezione di articoli di abbigliamento e di articoli in pelle e pelliccia, nella fabbricazione di articoli in pelle e simili e in altre industrie manifatturiere.
- Prosecuzione degli studi.

Il Tecnico del fashion design e produzione moda può:

- accedere a tutte le facoltà universitarie con particolare riferimento ai corsi di laurea in Design (es.: Design della Moda cfr. Politecnico di Milano e presso Facoltà di Architettura a Napoli) ai corsi triennali post-diploma;
- accedere agli ITS (istituti tecnici superiori) che rilasciano il Diploma di Tecnico Superiore (Alta formazione).

Sbocchi professionali:

- nei settori di riferimento come disegnatore, modellista, confezionista e addetto allo show-room;
- in aziende produttrici artigianali e industriali;
- professioni di tipo artigianale autonome, secondo i criteri di auto imprenditorialità;
- nelle redazioni editoriali in qualità di consulente stilistico di redazione;
- in uffici o agenzie stilistiche di abbigliamento e accessori.

<https://www.youtube.com/watch?v=4oXs-t8ruXk>

Team Orientamento Made in Italy



SERVIZI PER LA SANITÀ E L'ASSISTENZA SOCIALE



L'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale si caratterizza e si qualifica per competenze e specificità adeguate alle esigenze socio-sanitarie ed assistenziali di persone e di comunità, senza dimenticare la promozione alla salute e al benessere bio-psico-fisico-sociale/relazionale.

Offre allo studente una preparazione su tutti gli aspetti formativi con discipline comuni ad altri indirizzi di scuola superiore, quali Italiano, Storia, Geografia, Matematica, Scienze, Chimica, Fisica, Inglese e una seconda lingua straniera (francese). Le materie professionalizzanti sono Igiene, Cultura Medico Sanitaria, Diritto e Legislazione, Psicologia, Scienze Umane e Metodologia, disciplina che approfondisce le caratteristiche di particolari gruppi, gli utenti dell'OSS, l'Operatore per i Servizi Socio-Sanitari, ovvero le famiglie, l'infanzia, i minori, i disabili, gli anziani, i malati e i soggetti deboli. Fornisce agli studenti metodi e strumenti di osservazione, mappando i servizi socio-sanitari del territorio, realizzando semplici progetti d'intervento, trattando il valore del gioco nella vita dell'individuo, con tecniche di animazione ludiche e culturali, che sperimentano in laboratorio (per es. il laboratorio di animazione teatrale, la drammatizzazione, i giochi di stimolazione della mente, i lavori creativi-artistico-pittorici o la musicoterapia).

Lo stage formativo si svolge in Italia e/o all'estero, presso aziende sanitarie specifiche sia nel sociale che nel sanitario.

Al 5° anno si consegue il titolo di Tecnico dei Servizi Socio Sanitario, figura professionale fortemente richiesta nel mondo del lavoro. Il ruolo dell'Operatore Socio Sanitario è fondamentale, perché affianca con compiti articolati e precisi l'infermiere, il medico, l'assistente sociale e l'educatore, agendo da raccordo tra le equipe e gli assistiti.

I principali settori di impiego dei nostri diplomati sono:

- centri ricreativi; comunità turistiche, centri termali; strutture assistenziali, di accoglienza e ospitalità pubbliche e private (case di riposo, comunità di recupero, case famiglia, centri per l'affido; colonie, comunità per anziani; comunità di accoglienza per immigrati; comunità terapeutiche; asili nido; strutture sanitarie pubbliche e private).

I nostri diplomati possono iscriversi a qualsiasi facoltà universitaria, in particolare il percorso formativo effettuato, li proietta ai corsi di laurea in:

- Scienze Infermieristiche - Infermiere; Medicina; Sociologia; Igiene dentale - igienista dentale; Tecniche della prevenzione e della sicurezza sul lavoro; Dietista - Nutrizionista; Ostetricia - ostetrica; Tecnico della riabilitazione - fisioterapista; Scienze dell'educazione e della formazione - Educatrice; Scienze della formazione primaria (insegnante Maestro/a di scuola dell'infanzia e della primaria).

La parola adesso agli studenti frequentanti l'indirizzo.

Ragazzi vogliamo chiarire nel dettaglio quali sono le materie professionalizzanti di Indirizzo?

-**MELISSA**: Ci pensiamo noi... l'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ci prepara ad attuare interventi socio assistenziali per varie tipologie di utenti.

-**FEDERICA**: Impariamo le leggi che regolano l'ambito sociale sanitario e l'organizzazione dei servizi alla persona, per questo studiamo DIRITTO e LEGISLAZIONE SANITARIA.

-**GIADA**: Studiamo come raccogliere, elaborare, trasmettere e conservare dati relativi al monitoraggio di interventi mediante strumenti informatici. Per questo motivo studiamo TECNOLOGIE INFORMATICHE.

-**CHIARA**: Impariamo a conoscere e promuovere lo stile di salute e benessere dell'uomo nelle varie fasi della vita e lavoriamo in equipe professionali. Questo è quello che impariamo studiando IGIENE e CULTURA MEDICO SANITARIA.

-**ASIA**: Studiamo tanta psicologia perché nella relazione di aiuto dobbiamo tener conto della personalità dell'utente e cercare di entrare in sintonia con lui creando un rapporto empatico, umanizzando l'intervento, ovvero aiutare l'altro, iniziando col donargli un sorriso.

-**LORENZO**: In realtà tutto ciò lo apprendiamo anche nei laboratori di METODOLOGIE OPERATIVE, dove svolgiamo attività pratiche, quali proprio la terapia del sorriso, la clownterapia, la musicoterapia, la drammatizzazione, la terapia occupazionale con attività di lavori creativi di manipolazione, attività grafico-pittoriche e di decoupage. Lavoriamo così, al potenziamento delle abilità comunicative empatiche e delle relazioni interpersonali e di gruppo, sperimentando in laboratorio gli interventi da realizzare nella pratica.

-**GIULIA**: Abilità comunicative empatiche? Ma che cosa è l'empatia? Empatia... è entrare in sintonia, mettersi nei panni dell'altro e vivere ciò che l'altro sta vivendo.

-**ROBERTA**: I professori? Sempre dalla nostra parte ad aiutarci! E il Dirigente? Una di noi, è sempre tra noi, pronta ad accettare qualsiasi iniziativa... è molto giovane e quindi aperta al dialogo, ad ascoltare ogni nostra esigenza e ad attivarsi in qualsiasi momento per il benessere della nostra scuola. E adesso anche in questo periodo di emergenza, continuiamo a svolgere attività laboratoriali, facciamo attività teatrale, di drammatizzazione, di terapia occupazionale per anziani e bambini, di riciclo creativo con la prof di lab attraverso video lezioni. In questo periodo di emergenza, stiamo svolgendo anche l'alternanza scuola-lavoro, ovviamente online, con Fattore J sulla piattaforma Webinar. Tematiche interessantissime: ematologia, virologia, gastroenterologia. E poi seguiamo "Coding Girl", un corso di Formazione per la realizzazione di siti web, partecipando insieme ai licei di tutt'Italia. Senza dimenticare il tirocinio con la Banca d'Italia in cui ci siamo distinte per la realizzazione di un progetto "Piccoli sforzi, grandi cambiamenti" premiato presso il teatro Regina Margherita a Roma.

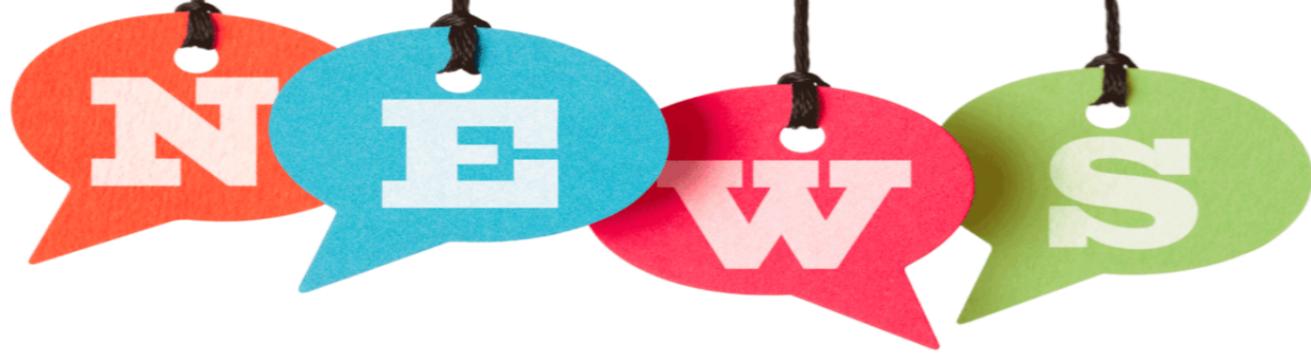
-**FEDERICA**: Questa è la nostra scuola!



Servizi socio sanitari
Laboratorio metodologia
operative

Team Orientamento SSS e Classe IV L SSS





Nuove opportunità formative all'IIS SAN BENEDETTO!

A partire dall'anno scolastico 2022/23 gli studenti del polo professionale di Cassino avranno una opportunità formativa in più da spendere nel mondo del lavoro. Infatti alle qualifiche triennali già attivate in passato, si aggiungono:

- Operatore ai servizi di promozione ed accoglienza ed Operatore della ristorazione per l'indirizzo Enogastronomia ed ospitalità alberghiera;
- Operatore delle produzioni tessili per l'indirizzo Produzioni industriali per il Made in Italy;
- Operatore elettrico per l'indirizzo Manutenzione ed Assistenza Tecnica.

Ecco nello specifico i ruoli e le competenze tecnico professionali di ogni operatore:

L'Operatore ai servizi di promozione ed accoglienza interviene, a livello esecutivo, nel processo di erogazione dei servizi di promozione ed accoglienza con autonomia e responsabilità limitate a ciò che prevedono le procedure e le metodiche della sua operatività. La qualificazione nell'applicazione ed utilizzo di metodologie di base, di strumenti e di informazioni gli consentono di svolgere, a seconda dell'indirizzo, attività relative alla accoglienza, informazione e promozione in rapporto alle esigenze del cliente, con competenze nella prenotazione e assistenza, e nella evasione delle relative pratiche amministrativo contabili. L'operatore ai servizi di promozione ed accoglienza è in grado di:

- 1 Definire e pianificare la successione delle operazioni da compiere, sulla base delle istruzioni ricevute e del sistema di relazioni;
- 2 Approntare materiali, strumenti e macchine necessari alle diverse fasi di attività, sulla base della tipologia delle indicazioni e procedure previste e del risultato atteso;
- 3 Monitorare il funzionamento degli strumenti e delle macchine;

4 Predisporre e curare gli spazi di lavoro al fine di assicurare il rispetto delle norme igieniche e di contrastare affaticamento e malattie professionali;

5 Acquisire ed archiviare informazioni sul prodotto/servizio offerto, secondo criteri dati di fruibilità e aggiornamento;

6 Evadere le pratiche amministrativo-contabili relative al prodotto / servizio offerto.

L'Operatore della Ristorazione è in grado di occuparsi sia della preparazione dei piatti in cucina, sia del servizio di distribuzione dei pasti in sala. Per questo l'operatore della ristorazione deve saper interpretare le differenti esigenze della clientela, individuando di volta in volta la risposta più idonea, operando in ciò con diversi gradi di autonomia in rapporto alla complessità dei prodotti ed all'organizzazione della struttura lavorativa. Per ruolo e funzione l'Operatore della ristorazione deve essere in grado di rispettare le norme igieniche, controllando la correttezza delle procedure adottate e la qualità dei risultati ottenuti.

L'Operatore delle lavorazioni tessili interviene, a livello esecutivo, nel processo di produzione di tessuti con autonomia e responsabilità limitate a ciò che prevedono le procedure e le metodiche della sua operatività. La qualificazione nell'applicazione/utilizzo di metodologie di base, di strumenti e di informazioni gli consentono di svolgere attività relative all'adattamento del disegno per stampa, alla tessitura e realizzazione di manufatti tessili, con competenze nell'utilizzo degli strumenti e delle tecniche richieste dalle specifiche lavorazioni.

Competenze acquisite:

- 1 definire e pianificare fasi delle operazioni da compiere, nel rispetto della normativa sulla sicurezza, sulla base delle istruzioni ricevute, della documentazione di appoggio (schemi, disegni, procedure, distinte materiali) e del sistema di relazioni;

- 2 approntare, monitorare e curare la manutenzione ordinaria di strumenti, utensili, attrezzature e macchinari necessari alle diverse fasi di lavorazione/servizio sulla base della tipologia di materiali da impiegare, delle indicazioni/procedure previste, del risultato atteso;
- 3 operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale, identificando e prevenendo situazioni di rischio per sé, per altri e per l'ambiente;
- 4 elaborare e adattare il disegno per stampa e tessitura utilizzando software dedicati, secondo le indicazioni dell'ufficio creativo;
- 5 effettuare le operazioni di preparazione e di tessitura del filato, verificando la presenza di eventuali difettosità dei prodotti durante le diverse fasi di lavorazione;
- 6 effettuare le operazioni di tintura e stampa e i trattamenti di finissaggio di tessuti naturali o tecnici, in coerenza con le indicazioni progettuali.

L' Operatore elettrico, interviene, a livello esecutivo, nel processo di realizzazione dell'impianto elettrico con autonomia e responsabilità limitate a ciò che prevedono le procedure e le metodiche della sua operatività. La qualificazione nell'applicazione di metodologie di base, di strumenti e di informazioni gli consentono di svolgere attività con competenze relative all'installazione e manutenzione di impianti elettrici nelle abitazioni residenziali, negli uffici e negli ambienti produttivi artigianali ed industriali nel rispetto delle norme relative alla sicurezza degli impianti elettrici; pianifica e organizza il proprio lavoro seguendo le specifiche progettuali, occupandosi della posa delle canalizzazioni, del cablaggio, della preparazione del quadro elettrico, della verifica e della manutenzione dell'impianto.

L'operatore elettrico è in grado di:

- 1 Definire e pianificare fasi/successione delle operazioni da compiere sulla base delle istruzioni ricevute e del progetto dell'impianto elettrico
- 2 Approntare strumenti e attrezzature necessari alle diverse fasi di attività sulla base del progetto, della tipologia di materiali da impiegare, del risultato atteso;
- 3 Monitorare il funzionamento di strumenti e attrezzature, curando le attività di manutenzione ordinaria;
- 4 Predisporre e curare gli spazi di lavoro al fine di assicurare il rispetto delle norme igieniche e di contrastare affaticamento e malattie professionali;
- 5 Effettuare la posa delle canalizzazioni, seguendo le specifiche progettuali;
- 6 Predisporre e cablare l'impianto elettrico nei suoi diversi componenti, nel rispetto delle norme di sicurezza e sulla base delle specifiche progettuali e delle schede tecniche;
- 7 Effettuare le verifiche di funzionamento dell'impianto elettrico in coerenza con le specifiche progettuali;
- 8 Effettuare la manutenzione ordinaria e straordinaria di impianti elettrici, individuando eventuali anomalie e problemi di funzionamento e conseguenti interventi di ripristino.





Speciale



ALIMENTAZIONE
GREEN

Giornata mondiale dell'alimentazione

«Le nostre azioni sono il nostro futuro»

Il 16 ottobre si festeggia una data molto importante per chi affronta il tema del benessere, della salute collettiva e della prevenzione alle malattie cardiovascolari: la giornata mondiale dell'alimentazione. L'evento, organizzato dalla FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) individua per ogni appuntamento un tema che cambia ogni anno e che prende spunto da argomenti al centro dell'agenda mondiale dell'alimentazione.

L'OBIETTIVO DI QUEST'ANNO?

Agire contro la fame e la malnutrizione e occuparsi del sistema alimentare globale.

La FAO afferma che non è mai stato così difficile sconfiggere la fame nel mondo. Oltre 3 miliardi di persone nel mondo (40% della popolazione) non possono permettersi un'alimentazione sana, mentre il sovrappeso e l'obesità sono in costante aumento in tutto il mondo.

IL CIBO VA SPRECATO...

Durante l'ultimo anno le persone che soffrono la fame sono arrivate ad essere 811 milioni, nonostante si produca al livello internazionale cibo a sufficienza per sfamare l'intero pianeta. Questo, mentre il 14% del cibo prodotto va perso e il 17% va sprecato con un impatto devastante sull'ambiente.

«LA POSSIBILITÀ DI CAMBIARE ROTTA È ALLA NOSTRA PORTATA»

Una cosa è certa che: la trasformazione dei sistemi agroalimentari deve partire dai comuni cittadini e dalle decisioni quotidiane, dagli alimenti che si consumano, a dove si fa la spesa, al tipo di imballaggio usato per confezionare il cibo e a quanto se ne butta.

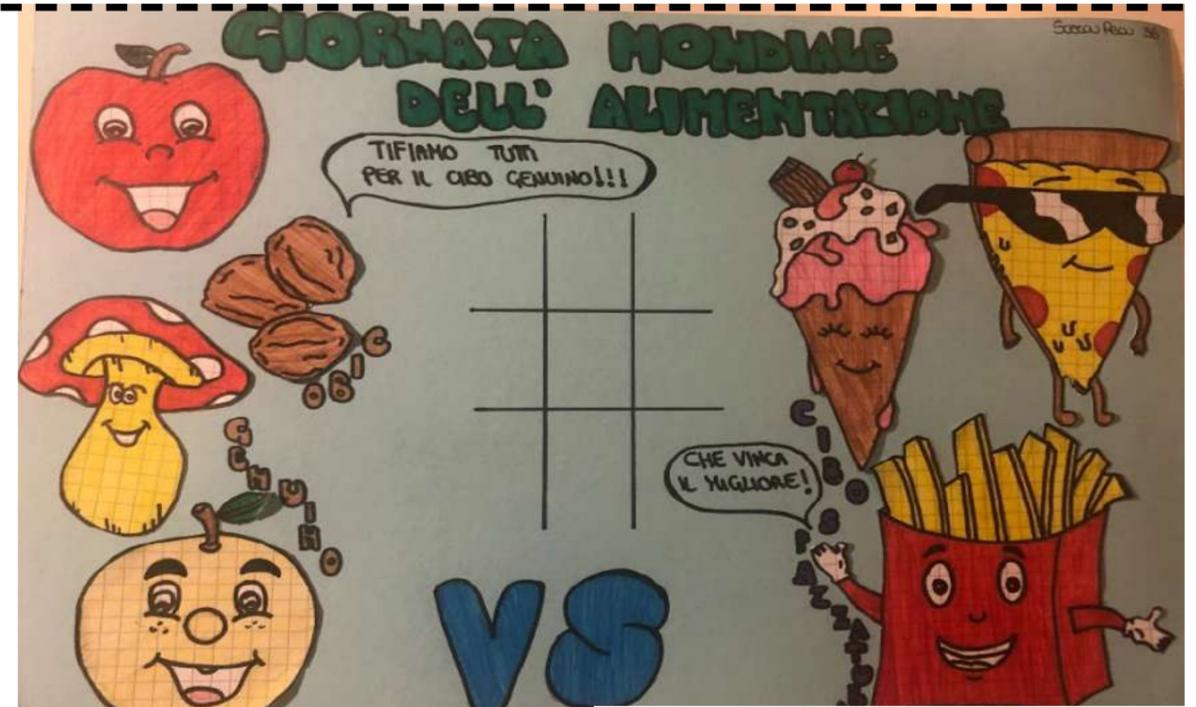
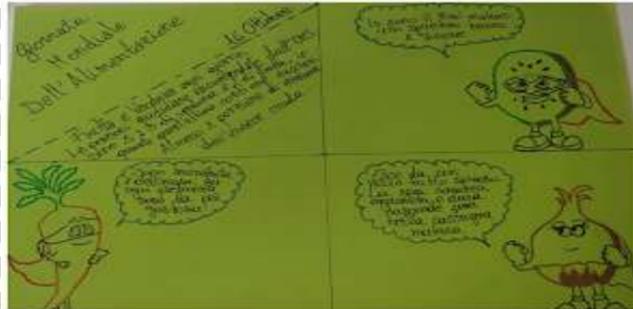
Tutte queste scelte hanno conseguenze sui sistemi agroalimentari e sul futuro del nostro pianeta!

Benedetto Zitiello VB ALB





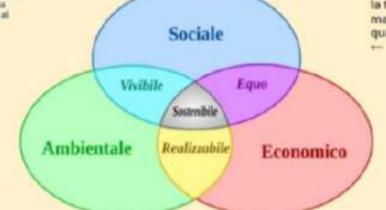
Giornata Mondiale dell'alimentazione - 16 Ottobre 2021: le classi del biennio dell'Alberghiero, opportunamente guidate dalla loro docente di Scienze degli Alimenti, prof.ssa Valente Annalisa, hanno approfondito, in aula, i temi salienti al centro dell'agenda mondiale dell'alimentazione.



Giornata mondiale dell'alimentazione

16 ottobre 2021
C'è ancora molto da fare per sfamare il mondo e sfamarsi bene: è il bilancio della Giornata mondiale dell'alimentazione 2021, che cade a pandemia ancora in corso.

Prima di pensare l'attuazione nel concreto pedagogico, bisogna avere a conoscenza del ciclo completo da ogni prodotto, prima di arrivare al consumatore.



I principi base per la tutela di ogni materia prima di qualità.

Samantha Vizzaccaro V B ALB



ANCHE NOI DOBBIAMO DARE IL NOSTRO CONTRIBUTO
Mettiamoci al lavoro...
COSA PUO' DARE PER DIVENTARE UN PRODOTTORE DELL'ALIMENTAZIONE?

SCELTE DIETETICHE
...
SCELTE DEL PIANETA
Dobbiamo tener presente l'impatto ambientale dei cibi che mangiamo e scegliere a favore della nostra salute ma anche dell'ambiente.
Per sostenere la biodiversità dobbiamo cambiare la nostra mentalità e le nostre abitudini alimentari abbandonando gli alimenti industriali e i cibi pronti e cercando...

ALIMENTAZIONE STAGIONE PER STAGIONE
Seguire la stagionalità dei prodotti, scegliere un'origine italiana e locale, organizzare...
Mettere in tavola alimenti di stagione è una buona abitudine per la nostra salute, ma anche per il nostro pianeta.
Cultivare frutta e verdura che non crescono nella «loro» stagione comporta uno spreco di energia e richiede un uso più...



- ★ l'alimentazione è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo
- ★ gli alimenti forniscono all'uomo i principi nutritivi che ne consentono la vita
- ★ un'alimentazione corretta rappresenta lo strumento migliore per promuovere e mantenere lo stato di salute in ogni età della vita

E tu?! Sei pronto per un'alimentazione total Green? 12 raccomandazioni che puoi seguire sin da subito!

- 1 Scegliere prodotti a base vegetale:** questo è un ottimo consiglio non solo per mantenere abitudini sane, ma anche per rendere la dieta sostenibile riducendo di molto l'impatto ambientale della produzione alimentare.
- 2 Mangiare in modo vario:** riempire di colori i piatti permette di variare nella scelta dei cibi che arrivano sulla tavola. Alla varietà nel piatto corrisponde varietà nelle colture.
- 3 Consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno** e non solo come contorno. In una dieta sostenibile e sana, frutta e verdura rappresentano la scelta perfetta per un rapido spuntino, anche per i più piccoli.
- 4 Prediligere prodotti stagionali e locali:** conoscere gli alimenti tipici della propria zona non solo permette di acquistare cibo più fresco e gustoso, ma ha anche un forte significato in termini di sostenibilità alimentare, agricola e anche economica, con notevole risparmio.
- 5 Usare ingredienti freschi:** quando possibile, questo permette di ridurre confezioni inutili, a casa come al ristorante, riducendo anche l'impatto ambientale della distribuzione.
- 6 Limitare il consumo di cibo confezionato:** questi alimenti sono particolarmente ricchi di zuccheri, grassi e sale, come indicato anche dalle etichette nutrizionali e quindi non sono considerati cibi sostenibili per la salute.
- 7 Aumentare l'apporto di cereali integrali:** riso integrale, orzo, avena, mais e segale hanno alti benefici nutrizionali, aiutano a prevenire numerose patologie e richiedono meno lavorazione, quindi meno energia e acqua a parità di quantità.
- 8 Evitare bibite zuccherate:** sostituire l'acqua con bevande gassate e succhi di frutta porta a un aumento di peso sul lungo periodo e non è quindi consigliabile per una dieta sostenibile.
- 9 Aumentare i legumi:** un moderato consumo di fagioli può rappresentare un'ottima soluzione per scegliere un'alimentazione sostenibile, perché permette di assumere fibre e sostituire le proteine vegetali con quelle animali, con vantaggio per l'ambiente.
- 10 Ridurre il consumo di carne rossa e lavorata:** meglio prediligere alla carne altre fonti proteiche, come appunto i legumi. L'allevamento di animali da macello è tra le attività agricole a maggior impatto ambientale.
- 11 Comprare pesce da rivenditori sostenibili:** questo aiuta a proteggere la fauna e la flora marina, sempre più minacciata dallo sfruttamento della pesca eccessiva.
- 12 Cercare prodotti che provengono da allevamenti a terra e pascoli:** le scelte dei consumatori hanno conseguenze anche sulla qualità di vita degli animali da cui proviene il cibo.

bio

Cercare prodotti che provengono da allevamenti a terra e pascoli: le scelte dei consumatori hanno conseguenze anche sulla qualità di vita degli animali da cui proviene il cibo.

Gianmarco Terrezza VB AL

A TAVOLA IN SALUTE



Alissia Marandola I A ALB



Ilary De Luca Calce I A ALB



Classe II D ALB

Il corretto equilibrio tra ambiente e alimentazione

"La nostra alimentazione ha un costo: e non intendo soltanto quello immediato che paghiamo alla cassa, spesso l'unico di cui teniamo conto. C'è un costo molto più grande, che riguarda ambiente e risorse, di cui poco ci rendiamo conto ma che diventa determinante se volgiamo un attimo lo sguardo al futuro, esercizio difficile ma necessario. Scelte alimentari intelligenti e sostenibilità ambientale dovrebbero andare di pari passo: sono necessari pochi accorgimenti per renderlo possibile."



Per la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e Agricoltura, una dieta che garantisca la massima sostenibilità ambientale deve presentare un ridotto impatto sull'ambiente e deve essere adeguata dal punto di vista nutrizionale, rimanendo nello stesso tempo economicamente sostenibile, facilmente accessibile e culturalmente accettabile. Obiettivi ambiziosi se si pensa che entro il 2050 la popolazione complessiva del pianeta supererà i nove miliardi, la maggior parte dei quali in Asia e Africa. Cosa possiamo fare per realizzare l'obiettivo della FAO in un mondo in cui le risorse sono finite, il cambiamento climatico sta modificando pesantemente le condizioni ambientali e la popolazione sta crescendo rapidamente, con esigenze alimentari in analogia con la crescita?

Produzione di cibo e sostenibilità ambientale

Produrre alimenti costa, soprattutto in termini ambientali. Agricoltura ed allevamento comportano la produzione di grandi quantità di gas serra e l'utilizzo di una buona parte delle risorse idriche disponibili. Per coltivare bisogna avere a disposizione del terreno e questo significa deforestare, con conseguente perdita di biodiversità. Agricoltura e allevamento comportano inquinamento, non solo per la produzione ma anche per il confezionamento, il trasporto e la vendita dei prodotti finiti. Si tratta di filiere complesse che presentano molti punti critici ma anche grandi possibilità di ottimizzazione. Garantire la massima sostenibilità ambientale di ogni fase di questi processi, riducendo nel contempo perdite e sprechi, è essenziale per poter soddisfare una domanda in crescita continua di cibo economico e nutriente, riducendo al minimo l'impatto su un ambiente già messo a dura prova dall'azione dell'uomo.

Terrezza Gianmarco VB AL

Alimentazione sostenibile

Tra l'altro grazie alla mia buccia super-sostenibile e biodegradabile posso essere lanciato nel camino ammantando un giorno il profumo. E invece profumo anche mettendomi ad asciugare sui termosifoni!

Oh oh oh! Uno sciocco mandarino! Cosa vuoi fare? Combattere?

Evviva! Finalmente sono stato! Adesso mi clono e mi infestico nei supermercati e nelle case altrui in modo da regalare vitamina C alle persone.

CLONAZIONE

Oh oh! Un rampollo!

Marco Saroli, Umberto Confuorto I A ALB

A TAVOLA IN SALUTE: in inverno Difendersi dal freddo è la parola d'ordine. E' istintivo cercare il rifugio nei luoghi chiusi. Nel cibo, con le temperature che possono abbassarsi, si cerca il nutrimento ma anche conforto! Dobbiamo difenderci dalle insidie degli sbalzi termici tra esterno e interno, virus e batteri sono più facilmente trasmissibili, molti malanni caratterizzano questo periodo e allora la natura provvede, assicurando frutta e verdura che abbonda di vitamina C, contenuta per esempio negli agrumi di stagione, nei kiwi e in molte verdure, ricche tra l'altro di indispensabili sali minerali. Nel mese più "calorico" dell'anno, dicembre, l'ideale è alternare i peccati di gola con quanto offre il mercato: dai cavoli ai finocchi agli agrumi, che aiutano ad affrontare i primi acciacchi di stagione. Severo, spesso molto freddo, gennaio offre verdure complici di un buon processo depurativo, dal gusto amaro e dal colore scuro, dal cavolo nero al cardo (una specie di cugino del carciofo). A febbraio, invece, faccia-

mo scorta di arance e mandarini per vivere la coda dell'inverno muniti di una buona scorta di vitamina C.

Classi II A, II D ALB

A TAVOLA IN SALUTE

IL SISTEMA IMMUNITARIO DEVE LAVORARE BENE: AIUTIAMOLO!

IL METABOLISMO E IL SISTEMA IMMUNITARIO LAVORANO IN SINERGIA. TUTTO QUESTO «LAVORO» RICHIEDE ENERGIA CHE DOVRA' ESSERE FORNITA DAL CIBO (NON SIGNIFICA ABBUFFARSI!)

E' IMPORTANTE MANTENERE LA BUONA ABITUDINE DI CONSUMARE LE FAMOSE 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA (RACCOMANDATE DALL'OMS).

LA FRUTTA DEL MERCATO (DICEMBRE, GENNAIO, FEBBRAIO)

ARANCE, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANI, MELE, MANDARINI, PERE, POMPELMI, CACHI

LA VERDURA DEL MERCATO (DICEMBRE, GENNAIO, FEBBRAIO)

BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFI, CARDO, CAROTE, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHIO, PORRI, RADICCHIO, RAPE, SEDANO, SPINACI, ZUCCA

ARANCIO E VERDE: COLORI-GUIDA DELL'ALIMENTAZIONE INVERNALE. IL LORO COLORE RIVELA LA PRESENZA DI BETA-CAROTENE (ANTIOSSIDANTE)

Seguire la stagionalità dei cibi assicura una dieta più bilanciata al nostro organismo

Le castagne



Per il nostro corpo, quello dall'estate all'autunno non è un passaggio indolore. I cambiamenti meteorologici incidono soprattutto sul sistema immunitario.

Valeria Di Pucchio, Sofia Pittiglio VB ALB

LE CASTAGNE IN BREVE

Un tempo erano considerate "il pane dei poveri".

Adesso sono utilizzate in tanti piatti della nostra cucina, dall'antipasto al dolce. Sono un frutto molto prezioso per le loro proprietà e qualità.

Dentro una buccia marrone, grande e resistente, c'è una polpa che ha straordinarie caratteristiche energetiche e nutritive.

LA FRUTTA AUTUNNALE

• Fichi, frutti di bosco, una nocciola susine, pompelmi, pere, mele, giuggiole, cachi, castagne, melagrana, noci, clementine, kiwi, mela cotogna.

LA VERDURA AUTUNNALE

Bietole, carote, cavoli, cicoria, porri, radicchio, spinaci, zucca, broccoli, finocchi, sedano.

IL CIBO CONSAPEVOLE E LA STORIA DEL CIBO SOSTENIBILE

Con il cibo consapevole fai davvero un passo avanti. Buono, goloso, sapido, economico, di stagione, ecosostenibile, a km 0, a volte perfino etico... Sono davvero tanti gli aggettivi che si possono accostare al cibo, nel tentativo di definirlo. Ma ce n'è uno che davvero può cambiare il nostro approccio con la tavola: consapevole. Cibo consapevole, o rispetto del cibo, significa: impostare la propria alimentazione partendo dai vegetali di stagione; valorizzare i prodotti "a filiera corta", ovvero provenienti dal proprio territorio e non importati dall'altra parte del mondo; contenere il più possibile gli sprechi; sapere com'è composto un alimento; dosarne la quantità; contenere, senza bandirlo, l'uso degli ingredienti di origine animale che maggiormente incidono sui cambiamenti climatici e sulla "non" sostenibilità.

Davide Bruno II C ALB

Il cibo che scegliamo e il modo in cui viene prodotto, preparato, cotto e conservato ci rendono parte integrante di sistemi agroalimentari sostenibili. Riscriviamo la storia del cibo per un mondo migliore e più sostenibile!

La mia storia... quella di un semplice cachi!

In ottobre vengo raccolto e in un'azienda vengo accolto.

Ci controllano tutti, alcuni sono brutti.

Alcuni vengono scartati altri, snocciolati.

Poi ci comprimono, ci concentrano ma non sento alcun lamento.

Mi aggiungono ingredienti, marcirei altrimenti.

Sono pieno di vitamine chiamate anche 'eroina'.

Ci asciugano al sole per toglierci l'acqua e renderci più sodi.

Vengo messo poi in un vaso; è un po' scomodo, non è di raso!

Viene tappato e quel vaso è ora abitato.

Sento parlare di pastorizzazione e, poi, di un'affissione.

La mia etichetta deve essere perfetta;

viene dal riciclaggio questo sì che è un vantaggio!

Una volta svuotato il vasetto può essere riusato,

mettendo dentro della terra insieme ad un seme

e dissetare la sua sete.



Chiara Vecchiarino II A ALB

COLORI E SALUTE: I FITONUTRIENTI

Quando mangiamo i vegetali di colore VERDE, dobbiamo ricordare che essi sono ricchi di clorofilla e di carotenoidi e ci proteggono dalle malattie cardiovascolari (ictus, infarto).

Se mangiamo, invece, i vegetali di colore GIALLO e ARANCIONE che contengono betacarotene, la nostra pelle è protetta perché esso contrasta l'invecchiamento cellulare.

I vegetali di colore ROSSO, dobbiamo ricordare che contengono licopene, una sostanza che previene i tumori.

Le verdure di colore BLU-VIOLA, dobbiamo ricordare che contengono antocianine che hanno azione antiossidante, quindi contrastano l'invecchiamento.

Anche i vegetali di colore BIANCO hanno azione antiossidante perché contengono la quercetina.



Classe V A Alb



FILASTROCCHES SUL CIBO SANO

Mangiare è importante, è il nostro carburante!

Ciò che serve proprio a noi frutta, verdura e poi, e poi...

Cibo sano noi mangiamo e più forti rimaniamo.

Alimenti coltiviamo e il pianeta salviamo,

i nostri avanzi non sprechiamo...

E pranzi ricaviamo, se poi ricicliamo

alla terra felicità diamo.

Energia verde utilizziamo e il pianeta ringraziamo.

È molto importante mangiare se in ottima forma si vuole restare ma bisogna fare attenzione alla nutrizione.

Di frutta e verdura ci si può saziare ma di grassi e dolci non si deve strafare!

Un po' di tutti i cibi di stagione devi mangiare carote, spinaci, pomodori, pere e legumi senza tralasciare gli agrumi.

Insomma, per una vita salutare di tutto un po' puoi mangiare ma senza esagerare

Se non ricicli il cibo nei giusti contenitori noi della terra siamo i distruttori

per non fare spreco degli alimenti devi usare il giusto peso di condimenti

così non si spreca niente per un futuro migliore e più avvincente.

Desiré Aurilio II B ALB

Vittorio Pecoriello I B ALB



Dove siamo?

L'Umbria, che confina con Toscana, Lazio e Marche, viene anche chiamata "il cuore verde d'Italia", è conosciuta per le città medievali in cima alle colline, i folti boschi e la cucina, in particolare i tartufi e il vino. Il capoluogo di regione, Perugia, sorge tra le colline e ospita il Palazzo dei Priori, sede della Galleria nazionale dell'Umbria. Il cuore pulsante della città è il pedonale corso Vannucci.



Quali Le tradizioni locali enogastronomiche?

L'Umbria è una terra generosa che offre numerose specialità locali, prodotti genuini dai profumi deliziosi. La tradizione enogastronomica umbra è molto variegata. Il re indiscusso delle golosità dell'Umbria è il tartufo nero di Norcia e Spoleto, che molto spesso cade morbido su ricchi piatti di strogazzi o umbricelli (tipologie di pasta sapientemente prodotte a mano).



E i prodotti tipici a marchi di qualità?

Pecorino Toscano DOP

Il Pecorino Toscano è una DOP a pasta tenera o semidura. Tale distinzione deriva dal periodo di stagionatura che ha una durata di 20 giorni per la pasta tenera e di almeno 4 mesi per la semidura. Il processo di trasformazione del Pecorino Toscano avviene solo con il latte di pecora.

I territori di produzione del Pecorino si caratterizzano per la presenza di molti pascoli naturali dove gli ovini allevati sono alimentati con erbe ed essenze naturali. Questo conferisce al latte le particolari caratteristiche che danno al Pecorino Toscano tanta bontà.



Caratteristiche qualitative

Quando è immesso al consumo, il Pecorino Toscano ha una forma cilindrica, una crosta di colore giallo di diverse tonalità in base al processo di lavorazione e l'altezza dello scazzo dai 7 agli 11 cm. Il Pecorino a pasta tenera all'interno è di colore bianco, mentre quello a pasta semidura è giallo paglierino. Il Pecorino Toscano ha un sapore intenso e fragrante che ben rappresenta il lungo ed elaborato processo di lavorazione.



PIATTI TIPICI...

I piatti tipici di questa regione sono fra i più apprezzati d'Italia!

Al 1° posto troviamo la famosa pizza.

Come altri piatti troviamo:

- spaghetti conditi con vari modi (il più celebre allo scoglio);
- Casatiello, un piatto pasquale a base di riso con fegatelli;
- altro piatto pasquale abbiamo la famosa pastiera napoletana, preparata in tanti modi;
- il famoso babà;
- sfogliatella, struffoli, chiacchiere di carnevale, zepole di S. Giuseppe.

CAPRI DOC

"Capri" è una Denominazione di Origine Controllata che ricomprende al suo interno i vini bianco e rosso prodotti, secondo determinate regole, all'interno dell'Isola di Capri.

Uvaggio

Il vino Capri Bianco viene prodotto utilizzando uve provenienti, per almeno l'80%, dai vitigni Greco e Falanghina (quest'ultima deve rappresentare, da sola, minimo il 50% del totale). Per la restante parte, concorrono il Biancolella, fino ad un massimo del 20%. Il Capri Rosso, invece, è vinificato a partire da uve Piediroso (minimo 80%) e altri vitigni a bacca nera idonei alla coltivazione in provincia di Napoli (massimo 20%).

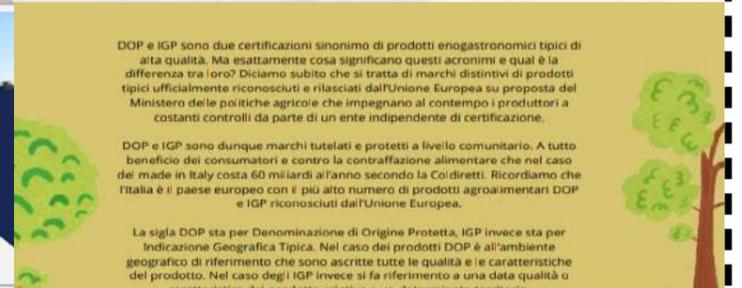
Caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche

Il colore giallo paglierino del Capri Bianco conosce diversi gradi di intensità. L'odore è gradevole e caratteristico e si accompagna ad un sapore fresco e secco. Il titolo alcolometrico volumico totale minimo è di 11% vol. Il Capri Rosso, invece, è di una tonalità rosso rubino, con variazioni di intensità, e raggiunge un titolo alcolometrico volumico totale minimo di 11,5% vol. Al palato è asciutto e sapido, l'odore risulta vinoso e gradevole.

Zona di produzione delle uve

La zona di produzione è limitata alla sola Isola di Capri, con i suoi due comuni: Capri e Anacapri. Un territorio che raggiunge al massimo poco più di 100 metri di altitudine, dando vita ad un ambiente luminoso e ventilato.

DOC



DOP e IGP sono due certificazioni sinonimo di prodotti enogastronomici tipici di alta qualità. Ma esattamente cosa significano questi acronimi e qual è la differenza tra loro? Diciamo subito che si tratta di marchi distintivi di prodotti tipici ufficialmente riconosciuti e rilasciati dall'Unione Europea su proposta del Ministero delle politiche agricole che impegnano al contempo i produttori a costanti controlli da parte di un ente indipendente di certificazione.

DOP e IGP sono dunque marchi tutelati e protetti a livello comunitario. A tutto beneficio dei consumatori e contro la contraffazione alimentare che nel caso del made in Italy costa 60 miliardi all'anno secondo la Coldiretti. Ricordiamo che l'Italia è il paese europeo con il più alto numero di prodotti agroalimentari DOP e IGP riconosciuti dall'Unione Europea.

La sigla DOP sta per Denominazione di Origine Protetta, IGP invece sta per Indicazione Geografica Tipica. Nel caso dei prodotti DOP è all'ambiente geografico di riferimento che sono ascritte tutte le qualità e le caratteristiche del prodotto. Nel caso degli IGP invece si fa riferimento a una data qualità o caratteristica del prodotto relativa a un determinato territorio.

Le Marche Prodotti DOP e IGP

Progetto di scienze degli alimenti, Dicembre 2021

Samantha Vizzaccaro V B ALB



- Casciotta DOP di Urbino
- Cartoceto DOP
- Ciauscolo IGP
- Maccheroncini di Campofilone IGP
- Vitellone bianco dell'Appennino centrale IGP
- Salamini italiani alla cacciatora DOP
- Patata novella Galatina DOP
- Oliva ascolana di Piceno DOP

CLASSIFICAZIONE DEI PRODOTTI DOP E IGP



FRUTTI ANTICHI PERSI NEL TEMPO

Dimenticati o di seconda categoria, così spesso vengono appellati i frutti antichi entrati ormai in disuso nella quotidianità e nella vendita commerciale; pochi ne conoscono le proprietà benefiche, che spesso sono dei veri toccasana, infatti vengono spesso usati nella medicina tradizionale e in alcune deliziose ricette tipiche della bassa Ciociaria, dove il clima favorevole e le dolci colline favoriscono la coltura degli alberi fruttiferi. Grazie alla mia passione e dedizione per la natura e per l'agricoltura ho riscoperto alcuni frutti antichi che hanno perso la loro fama ed economia. Grazie alla mia famiglia, in particolare mio zio Mario, ho rispolverato antiche ricette tradizionali.

CARRUBE

Le carrube, o in dialetto suscelle, sono il frutto della pianta di carrubo, che si presentano in forma di baccelli. Essi si conservano per molto tempo e possono essere consumati sia freschi che secchi. I semi somigliano a dei chicchi di caffè ed hanno un sapore che si avvicina molto al cioccolato, infatti vengono spesso usati nell'industria alimentare come surrogato del cioccolato. I semi vengono anche macinati per creare la farina di carrubo, che contiene grandi quantità di carrubina che ha la capacità di assorbire acqua in quantità pari a 100 volte il suo peso! I baccelli svuotati dai semi vengono usati come foraggio per il bestiame, ma esistono molti distillati che hanno come base la macerazione di quest'ultimi. Tradizionalmente le carrube vengono consumate durante il periodo delle feste natalizie in versione secca, assieme a noci e lupini.

È possibile preparare un ottimo liquore alla carruba, mettendo a macerare 200 g di carrube fresche tagliate a metà in 500 ml di alcool etilico. Dopo 30 gg scolare il liquore e aggiungere 350 g di zucchero disciolti in 500 ml di acqua. Il liquore va fatto riposare per 20 gg dopodiché lo si può gustare in buona compagnia. Il liquore al palato ricorderà il cioccolato e sarà di un colore marrone ambrato.



CORBEZZOLI

I corbezzoli, o in dialetto mbriachelle, sono il frutto della pianta di corbezzolo. La pianta è uno dei simboli patri italiani, infatti i frutti di colore rosso scarlatto, i fiori bianco candido e le foglie verdi dentate ricordano i colori della nostra bandiera. I frutti sono zigrinati, la buccia è commestibile e la polpa è compatta, dal sapore dolciastro, speziato e aspro; quando non sono ben maturi i frutti tendono ad allappare. Il frutto può essere usato per fare ottimi liquori casalinghi e brandy come l'Aguardente de Medronhos.



La ricetta tipica ciociara per un buon liquore al corbezzolo prevede:

Ingredienti

Bacche di corbezzolo 1 kg

Alcool 1 lt

Per lo sciroppo:

acqua 1 lt

zucchero 600 o 800 gr.

Preparazione:

mettere le bacche nell'alcool per circa 40 giorni.

Dopodiché preparare lo sciroppo: sciogliere lo zucchero nell'acqua e far bollire per 10

minuti circa (se si vuole più dolce usare una quantità maggiore, scelta consigliata se le bacche non sono molto mature).

Scolare le bacche dall'alcool e premerle con uno schiacciapate per far uscire tutto il loro succo. Una volta freddo mischiare lo sciroppo con l'alcool in un grande barattolo di vetro e lasciare riposare al buio scuotendone il contenuto ogni tanto. Dopo una ventina di giorni circa travasare il liquore in una bottiglia passandolo con della garza per eliminare eventuali impurità.



GIUGGIOLE

Le giuggiole, o in dialetto ciociaro iele, sono i frutti della pianta di giuggiolo, frutto ovale e molto dolce conosciuto prevalentemente per il detto "andare in brodo di giuggiole" ossia andare in estasi, gioire a tal punto da non capire più nulla. L'espressione deriva appunto da una preparazione che viene fatta con questo frutto ossia il brodo di giuggiole, un liquore preparato infondendo in acqua giuggiole, mele cotogne e uvetta; possiamo trovare tracce di questa preparazione anche



nell'Odissea, dove si narra che Ulisse e i suoi compagni dirottati da una tempesta si trovarono a vagare sull'isola dei Lotofagi, l'attuale Gerba in nord Africa, e qui si fecero tentare dal frutto del loto, un frutto magico che fece loro dimenticare mogli, famiglie, casa. È probabile che il loto di cui parla Omero sia proprio lo Zizyphus Lotus, un giuggiolo selvatico, e che l'incantesimo dei Lotofagi non fosse provocato da narcotici ma soltanto dalla bevanda alcolica che si può preparare coi frutti del giuggiolo.

Il frutto cambia colore e sapore in base alle fasi di maturazione, quando è acerbo il frutto risulta verdastro internamente e il sapore si avvicina a quello della mela verde, mentre quando il frutto è giunto a maturazione assume le sembianze visive e gustative del dattero, per questo il frutto del giuggiolo è chiamato anche dattero cinese.

È possibile fare anche degli ottimi biscotti con le giuggiole derivati dalla tradizione contadina, gli ingredienti sono:

* 200 g farina gialla per polenta

* 150 g farina 00

* 60 g zucchero

* 1 uovo

* 2 cucchiaini di lievito per dolci

* 75 g burro

* 1/2 bicchiere di latte

* vanillina

* un pizzico di sale

* grappa

* 100 g di giuggiole

PREPARAZIONE

-Setacciare le farine, aggiungere lievito.

-In una ciotola fare una fontana con le farine, aggiungere al centro il burro fuso, lo zucchero, l'uovo, il latte, la vanillina, il sale, la grappa.

-Amalgamare bene ed aggiungere le giuggiole.

-Fare delle palline, schiacciarle ed adagiarle sulla lastra del forno coperta con carta forno.

-Cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Spolverare di zucchero a velo e servire con una bella tazza di the caldo.



CILIEGIA GIALLA

La moscatella gialla è una varietà di ciliegia dal colore giallo-biancastro diffusa in antichità soprattutto nei pomari delle famiglie fiorentine rinascimentali. Degli esempi si possono ricercare nei giardini della famiglia dei Medici intorno al '600; si possono osservare infatti dipinte le moscatelle in molte opere di Bartolomeo Bimbi residente alla corte medicea. Il colore dei frutti può volgere dal giallo ocra al bianco avorio, le drupe sono dure e succose, dal leggero aroma moscato, con un piacevole retrogusto amarognolo.

SORBE

Le sorbe, o in dialetto sorvole, sono il frutto della pianta di sorbo. Conosciute per il detto “col tempo e con la paglia maturano le sorbe” ossia ci vuole pazienza e occorre aspettare per vedere i risultati; questo detto suggerisce anche uno dei metodi alternativi di maturazione della Sorba, infatti cogliendo i frutti ancora acerbi nel periodo autunnale e adagiandoli su della paglia si permette ai frutti di maturare e di essere consumati durante i successivi mesi invernali; inoltre durante il processo di ammezzimento si ha un aumento degli zuccheri nella polpa e una riduzione dei tannini, responsabili della sensazione di astringenza in bocca.

I frutti maturi sono molto dolci, il sapore è simile a quello delle nespole che appartengono alla stessa famiglia delle sorbe. Con le sorbe è possibile fare un'ottima confettura.

Confettura di sorbe

Ingredienti:

-1.2 Kg di Sorbe

-1 Mela

-1 Limone

-400 g di Zucchero

PREPARAZIONE:

•Lavate le sorbe

•Lavate e tagliate la mela a tocchetti eliminando torsolo e semi.

•Trasferite le sorbe in una pentola, aggiungete i pezzetti di mela, il succo di limone e poi versate un po' d'acqua (3 bicchieri per 1 kg di sorbe) e lasciatele cuocere a fiamma bassa per 15 minuti, mescolando.

•Togliete la confettura dal fuoco e passatela al colino in modo da eliminare semi e pezzetti di buccia.

•Rimettete la confettura sul fuoco, aggiungete lo zucchero e proseguite la cottura per altri 30 minuti circa rimessando spesso con un cucchiaio. Quando la confettura avrà raggiunto la densità desiderata, spegnete e mescolate.

•Trasferite la marmellata ancora calda nei vasetti sterilizzati e rigirateli.

•Aspettate che si raffreddi; la confettura può essere consumata entro un anno e può essere usata per farcire crostate e spalmata sul pane.



MIRTO BIANCO

Il mirto, o cicmortella, in dialetto, è una pianta aromatica tipica della macchia mediterranea, può essere trovato nelle nostre zone molto facilmente; le bacche maturano nei mesi di Dicembre-Gennaio, ma è davvero poco conosciuta la varietà bianca. Le bacche venivano usate in antichità come energizzante naturale da pastori e contadini che mentre si aggiravano tra le campagne e le colline succhiavano lo sciroppo rilasciato dalla spremitura tra le dita delle singole bacche, molto zuccherino e aromatico, facendo attenzione a non spremere la polpa dal sapore astringente e ricca di semi di piccole dimensioni. Le bacche bianche, più rare delle comuni bacche nere sono al sapore molto delicate e dalla polpa più pastosa e vengono usate in egual modo nella produzione di liquori, che si svolge prevalentemente in Sardegna, terra ricca di mirto; questo non vuol dire che non si possa fare un mirto ugualmente buono e anzi migliore di quello sardo partendo dalle bacche freschissime e colte in terre incontaminate. La ricetta per un ottimo liquore digestivo al mirto bianco prevede:

Ingredienti

-800 g di bacche di mirto

-1 l di alcool puro

-1 l di acqua

-650 g di zucchero.

PREPARAZIONE

•Mettete le bacche di mirto in un recipiente a chiusura ermetica abbastanza grande da contenere sia le bacche che l'alcool.

•Coprite le bacche di mirto con l'alcool e lasciate riposare il tutto in un luogo buio e fresco per almeno 40 giorni, agitando di tanto in tanto il recipiente.

•Trascorso questo tempo filtrate l'alcool dalle bacche di mirto e dai residui e strizzate delicatamente le bacche con un canovaccio per ricavarne tutti i succhi e le essenze che hanno assorbito.

•Nel frattempo preparate uno sciroppo facendo bollire l'acqua, e sciogliendovi lo zucchero; una volta ottenuto lo sciroppo, fatelo raffreddare e poi miscelatelo con l'alcool aromatizzato.

•Filtrate di nuovo il tutto, imbottigliate e lasciate riposare il liquore così ottenuto per almeno un mese, meglio se due, in un luogo fresco.



Azzeruole



Le azzuruole, o 'nzarola in dialetto, sono il frutto dell'azzeruolo.

La pianta è pressoché dimenticata ma viene usata molto in erboristeria e in decotti ed infusi per le sue proprietà benefiche.

Le azzuruole sono tra i frutti che contengono più vitamina C, contengono molta vitamina A ed hanno proprietà diuretiche, ipotensive, antianemiche e oftalmiche.

Il sapore ricorda molto le nespole e i frutti, di colore rosso amaranto, sono davvero piccoli, infatti vengono conservati nella grappa o sotto spirito e consumati durante tutto l'anno.

CORNILO



Il corniolo è una pianta a basso portamento molto popolosa nel centro Europa e in particolare in Italia; i suoi frutti sono drupe ossia piccoli frutti carnosi dalla forma simile alle olive e dal colore rosso corallo. I frutti sono aciduli, infatti è preferibile consumarli al termine della maturazione quando sono più dolci; altrimenti possono essere usati per fare marmellate acide utilizzate in alcune regioni per accompagnare bolliti e stufati.

Le drupe vengono inoltre usate in alcune grappe come aromatizzanti.

GELSO BIANCO



Il gelso bianco o moro bianco, chiamato anche in dialetto cieus ghianc è una varietà di gelso. Diffuso in Europa principalmente per la bachicoltura si differenzia dal gelso comune per colore e sapore. I frutti sono chiamati impropriamente “more di gelso” questo perché sono dei falsi frutti; il nome corretto dell'infruttescenza è sorosio, cioè un'unione di più frutti, in questo caso l'unione di sferule carnose bianco opache.

Il frutto è molto succoso, di colore bianco opaco, spesso con sfumature violacee, quando maturo; il sapore è molto dolce e fresco.

La ricetta per un'ottima confettura di more di gelso è:

Ingredienti:

-800 g. di more di gelsi

-300 g. di zucchero

-succo di 1 limone.

Preparazione:

Scegliete le more di gelso, eliminando quelle troppo molli o troppo acerbe.

Eliminate i piccioli e sciacquate bene.

Mettete le more in una pentola con lo zucchero e lasciar macerare una notte in frigo.

Mettete in seguito la pentola sul fuoco e aggiungete il succo di limone.

Cuocete fin quando non ritenete che la cottura sia idonea.

Se lo ritenete opportuno passate il tutto con il minipimer e mettete la confettura in vasi sterili.

È possibile fare un'ottima crostata alla confettura di more di gelso.

Dopo aver letto questo mio articolo, spero di aver suscitato in voi la curiosità e di avervi invogliato a cercare e consumare questi frutti quasi scomparsi, nel rispetto della natura e della biodiversità.

ALLA SCOPERTA DEI CEREALI NON CEREALI.....

Interessante ricerca realizzata dagli alunni Luciana D' Aguanno, Stefano Tagliaferri, Gianmarco Terrezza, Samantha Vizzaccaro, Benedetto Zitiello della classe 5 B indirizzo accoglienza turistica sui cereali privi di glutine.

I NOSTRI FALSI CEREALI.....



L'Amaranto



Il Miglio



il Grano Saraceno



La Quinoa

Amaranto

La prima caratteristica di questo falso cereale è la sua ricchezza in **proteine nobili**, quelle che hanno un **elevato valore biologico**: è uno dei pochi vegetali ad essere completo da questo punto di vista. Tra gli aminoacidi più preziosi e importanti c'è la **lisina**, spesso carente negli altri cereali. Ha una buona quantità di **fibra**, ottime per la funzionalità dell'intestino, e un **livello basso di lipidi**. Tante le vitamine, tra cui spiccano quelle del gruppo **B**, che donano all'amaranto preziose proprietà, ma è ottimo anche il livello di **vitamina C** e **vitamina E**.

L'amaranto è **gluten free** e può essere consumato dai celiaci, fornendo, al pari dei cereali che contengono glutine, un adeguato apporto di carboidrati complessi. È adatto anche all'alimentazione degli anziani e può essere inserito nella dieta del bambino sin dalle prime fasi dello svezzamento.



Grano saraceno

La denominazione «grano saraceno» inganna: non si tratta infatti di un cereale, bensì, come i romici o il rabarbaro fa parte delle **polygonaceae** locali. Il nome è dovuto alle faggeole del grano saraceno, simili ai semi triangolari e scuri. Come gli pseudocereali quinoa e amaranto, provenienti dall'America latina, anche il grano saraceno è **privo di glutine**. Coltivato soprattutto in Valtellina e nel Sud Tirolo e, in generale, in aree montane dove la temperatura non va oltre i 20°C può essere utilizzato nelle minestre, per la preparazione di dolci o biscotti ed è disponibile sotto forma di chicchi, farina pasta e gnocchi.



MIGLIO

Il miglio è un grano antico naturalmente privo di glutine appartenente alla famiglia delle Poaceae molto diffuso in Asia e Africa e attualmente sempre più conosciuto ed utilizzato anche in Italia per le sue notevoli proprietà per la salute e per il suo utilizzo in caso di celiachia o sensibilità alla glutine.

100 g di miglio apportano:
356 kcal
Proteine 11,8 g
Carboidrati 79,2 g
Grassi 3,9 g

COME CUCINARLO

Il miglio può essere consumato come un classico cereale, proprio come farro, riso o cous cous. Ad esempio, cotto in acqua bollente per circa 20 minuti, può essere utilizzato per realizzare un primo piatto completo, abbinandolo, ad esempio, a verdure, pollo o pesce, aromi e spezie. Per la sua consistenza morbida e cremosa, risulta adatto per la preparazione di polpette, sformati o crocchette. Inoltre, il miglio soffiato, risulta molto pratico e gustoso da aggiungere a yogurt o latte.



Quinoa

Un vero super cibo. Potente per tutto il corpo: un rimedio naturale che ha proprietà antiossidanti e grazie all'alta quantità di fibre aiuta a regolarizzare il funzionamento dell'intestino. Con un basso indice glicemico che lo rende particolarmente adatto per le diete dei diabetici.

La quinoa, molto saziante e come tale di supporto alle diete per dimagrire, si può utilizzare molto facilmente, specie in cucina per insalata, burger, minestre, ecc.

Appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, la quinoa anche se sembra un cereale, in realtà non lo è: si tratta però di un alimento ricco di proprietà benefiche per la salute. Nutriente, antiossidante, ricca di fibre, minerali, proteine e aminoacidi, la quinoa favorisce il metabolismo, è indicata durante le diete dimagranti ed è perfetta per chi deve seguire un'alimentazione priva di glutine.



PENNETTE ALLA VODKA ... FLAMBLÉ

Il professore di Sala, Eugenio Di Maio, ci ha spiegato che anche il personale di Sala deve saper preparare delle ricette velocemente, davanti ai clienti. Abbiamo perciò allestito un tavolo direttamente nella Sala della nostra scuola e cucinato un primo piatto molto gustoso, ma non particolarmente difficile da realizzare: le Pennette alla Vodka. Lo abbiamo preparato in maniera scenografica con tanto di flambé finale. Ecco la ricetta:

INGREDIENTI PER 4 persone

- 320 g di pennette (o mezze penne)
- 1 cipollina
- 1 peperoncino (facoltativo)
- 200 g di pancetta affumicata
- 1/2 bicchiere di vodka
- 300 g di salsa di pomodoro
- 80 ml di panna fresca
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Marika Miglietta, Maverik Cardia, V A Alb



4 gusti più l'umami



Dolce, salato, amaro e acido. Questi i gusti noti e normali, a cui le nostre papille sono abituate da sempre e a cui si ispira tutta la letteratura culinaria. Ma oggi qualcuno potrebbe anche dire che un cibo “sa di umami”, un gusto nuovo che in realtà nuovo non è, dato che il piacevole, il saporito e stimolante umami è stato identificato già nel 1908 da un professore di Chimica dell'Università Imperiale di Tokyo.

La scoperta: è avvenuta isolando il glutammato monosodico, all'interno dell'alga Konbu, comunemente usata nella cucina giapponese per insaporire alcune pietanze.

Il recettore dell'umami si trova a un centimetro dietro la punta della lingua, al centro!

I cibi umami: pollo, maiale, piselli, broccoli, pomodori, funghi, aglio nero, sardine fresche, tonno, orata.

Niky Cavedo IID ALB

Abbiamo realizzato una cellula animale utilizzando degli alimenti forniti da noi alunni della classe IV A Sala, sotto la supervisione e la guida della nostra insegnante di Scienza degli Alimenti, Sonia Gasdia. L'attività svolta è stata molto divertente e al tempo stesso abbiamo appreso con facilità come è costituita la cellula animale.

Per riprodurre la cellula animale abbiamo utilizzato:

- una ciotola di vetro trasparente per simulare la membrana cellulare;
- il gel igienizzante fornito dalla scuola per riprodurre il citoplasma;
- un melograno per riprodurre il nucleo;
- fagiolini gialli per rappresentare l'apparato del Golgi;
- fagioli secchi per indicare i mitocondri;
- foglie d'insalata per simulare il reticolo endoplasmatico.

Classe IV A Alb

LA CELLULA ANIMALE "ALIMENTARE"



INTOLLERANZA AL LATTOSIO

1) Cos'è l'intolleranza al lattosio?

Il lattosio è lo zucchero del latte formato da glucosio e galattosio. Questa molecola, entra nel nostro intestino che riceve ogni giorno circa 2kg di cibo tra liquido e solido. Se noi mangiamo male vengono danneggiate le cellule che rivestono il tubo intestinale; se quest'ultime sono danneggiate non producono gli enzimi, tra cui le lattasi.

Le persone che hanno disturbi intestinali, infiammazioni o un intestino irritato non producono la “lattasi”.

2) Cosa fa la lattasi?

La lattasi è una forbice che taglia il glucosio dal galattosio.

3) A cosa serve il galattosio?

Il galattosio è indispensabile per il nostro cervello a qualsiasi età, in particolare nei bambini. Per esempio, nel latte della mamma c'è molto galattosio perché il bambino deve sviluppare il cervello.

4) Cosa succede, a livello intestinale, ad una persona che non ha la lattasi?

Se una persona non ha la lattasi il lattosio non può essere digerito, ovvero separato da glucosio e galattosio.

5) Cos'è la sindrome dell'intestino irritato?

Se non abbiamo la lattasi il lattosio transita dall'intestino tenue e giunge nel colon (dove non deve arrivare!). quindi, si ha meteorismo, crampi e dolore, ovvero quell'insieme di sintomi detti “sindrome dell'intestino irritato” (o intestino compromesso)

6) Come si cura l'intolleranza al lattosio?

Astenzione completa da qualsiasi traccia di lattosio. Eseguire una dieta a “riposo intestinale”, in modo tale che le cellule possono nuovamente produrre le lattasi.

Bisogna precisare che l'intolleranza al lattosio è dose dipendente cioè anche se un individuo smette di prendere alimenti contenenti lattosio può rieducare l'intestino introducendolo di nuovo con dosaggi progressivi.

7) Come avviene la diagnosi dell'intolleranza al lattosio?

Eseguire il breath test (test del respiro), un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata dal paziente prima e dopo la somministrazione di una dose di lattosio.

8) Per chi è intollerante al lattosio come si può assumere il calcio?

Attraverso altri alimenti come l'acqua minerale con residuo fisso superiore a 500mg/l, la verdura, i legumi e anche i semi oleosi (mandorle, noci, nocciole, pistacchi).

Benedetto Zitiello V B ALB



Une bonne alimentation est très importante pour les adolescents, il est essentiel de manger varié pour se faire plaisir et garder la santé!

Il est important pour un adolescent d'avoir une alimentation équilibrée parce que manger, c'est avant tout faire le plein d'énergie, surtout quand il faut étudier toute la journée.

L'adolescence est une période de construction c'est la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans. La puberté prépare le corps à la procréation, les formes du corps et du visage se modifient, la peau et les cheveux deviennent gras et l'acné en particulier chez les filles peut provoquer des troubles comme l'anorexie et la boulimie.



LA DIETA DELL'ADOLESCENTE

Un argomento molto interessante, trattato in classe dalla professoressa di Alimentazione, Sonia Gasdia, riguarda la dieta che devono adottare gli adolescenti. Abbiamo schematizzato quanto appreso in un cartellone che ci ha permesso di capire meglio come nutrirci in una fase di crescita così delicata come l'adolescenza. Sicuramente noi alunni faremo tesoro di questi preziosi suggerimenti nutrizionali.

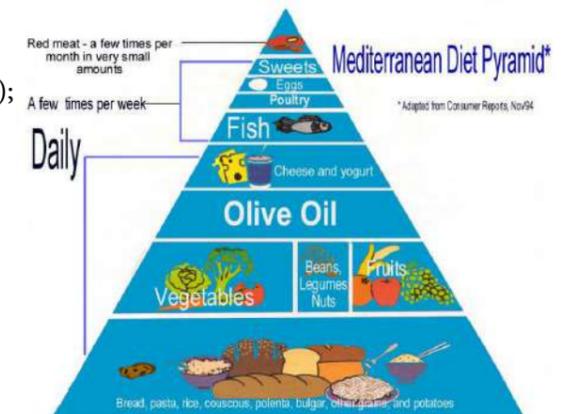
Classe V A Alb



HEALTHY EATING FOR TEENS

As teenagers, our body is going through many physical changes that need to be supported by a healthy, balanced diet. We should be able to get all the energy and nutrient we need from the food and the drinks we consume. Important tips to help teens eat more healthily are:

- Don't skip breakfast;
- Eat 3 balanced meals a day;
- Get your 5 a day (eat at least 5 portions of fruit and veg);
- Healthy snacks;
- Stay hydrated;
- Watch your sugar intake;
- Reduce the amount of fats and salt;
- Limit alcohol intake;
- Get enough sleep;
- Maintain a healthy weight;
- Be physically active;



Junk food is a favourite among teenagers but it is rich in calories, fat, and chemical substances, that is why it should be eaten occasionally and in small amounts. Junk food is, in fact, one of the major reasons for heart disease and obesity in today's world.



Teens become more independent and make many food decisions on their own. Parents can't always control what kids eat when they are away, but they can encourage them to eat a healthy diet providing as models of eating habits, making healthy choices and giving healthy foods rather than others.

Physical activity at this age not only helps set lifelong models, it also encourages strong bones and relieves some of the stress and anxiety that comes with being a teenager.

Boys and girls have the same nutritional needs when they are young but as teenagers they start to differ, some become very active others become more sedentary. Since boys are physically bigger and have more lean muscle mass, their calorie needs are higher than those of teen girls, while teen girls (14-18) require 1,800 to 2,400 calories daily, teen boys in the same age need 2,400 to 3,200 calories a day.

Your body can suffer if you don't get enough calories



as well. This behaviour can cause anorexia, bulimia and binge eating. These are not just "girl problems", recent data suggest that one in four people with an eating disorder is male. Girls may be influenced from peers to be thin and to limit what they eat. Both boys and girls may diet for a particular sport or because they are influenced from the world of fashion. These are psychological disorders that imply serious problems in eating behaviour. An eating disorder in adolescence is serious. It is important to talk about it with someone you trust. There are treatments that can help and it is possible to recover from an eating disorder.

Healthy eating improves health but it can also boost a person's mood and provide more energy.

Laura Malaggesi, Roberta Baris e Giada Zegarelli IV L SSS

OPEN Day

VI ASPETTIAMO NEL NOSTRO ISTITUTO
nel frattempo... **BUONA LETTURA!**

VUOI ENTRARE SUBITO NEL MONDO DEL LAVORO?

ENTRA OGGI NELLA SCUOLA PROIETTATA AL DOMANI

**I.I.S. SAN BENEDETTO
CASSINO**

ALBERGHIERO
ENOGASTRONOMIA
ACCOGLIENZA TURISTICA

MANUTENZIONE
E ASSISTENZA TECNICA



SERVIZI
SOCIO-SANITARI
MADE IN ITALY
MODA

OPEN DAY
SABATO 22
DOMENICA 23 GENNAIO



LAB DAY
FINO A VENERDÌ 28 GENNAIO
DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 15:00



INFO E PRENOTAZIONI:
FRIS007004@ISTRUZIONE.IT

TEL. 0776-300.026

WWW.IISSANBENEDETTO.EDU.IT

f IIS SAN BENEDETTO CASSINO NEWS
@IISSANBENEDETTO