



Scuola Secondaria di Primo Grado "F. Bertussi", Via Madonnina, 25060 Marcheno (BS)

Lettera aperta ai miei studenti

a cura della redazione

In questo spazio vorremmo proporvi una lettera speciale, scritta da una persona speciale: la tua professoressa o il tuo professore.

Vorremmo che ognuno di voi immagini di averla ricevuta dal proprio insegnante.

Cosideratela una lettera di arrivederci o di addio. Leggetela e pensate ai vostri prof., che pensano a voi in ogni momento della giornata, anche quando non sono a scuola.



continua a pagina 2

LETTERE AL DIRETTORE

Scrivete alla redazione
Anche in estate la nostra redazione sarà a vostra disposizione.

Inviare le vostre lettere a
redazionesecondaria@gmail.com

Ultimo numero del nostro giornalino

a cura delle prof. Paola Panteghini e Sara Bottarelli

A nome di tutto il personale docente, della nostra Dirigente e di tutto il personale ATA, io e la prof. Sara vorremmo ringraziare tutti i ragazzi di alternativa che hanno reso possibile questo grande progetto del nostro giornalino.

“19 sfumature di scuola” è stato un successo.

Quando a settembre abbiamo pensato ad un'attività da svolgere con i 19 ragazzi dell'ora di alternativa, ci è balenata l'idea di creare qualcosa di nostro e la realizzazione di un giornale della scuola ci è sembrata la scelta migliore. Il giornale nasce dalla voglia di comunicare degli studenti, dalla necessità di avere uno strumento rappresentativo che possa far conoscere il proprio pensiero agli altri, anche fuori dalle mura scolastiche. In quest'ottica il nostro giornalino è divenuto un elemento forte della comunicazione e un ambiente dove poter sperimentare vari tipi di scrittura. Scrivere su un giornale, sia pure il giornale scolastico non è la stessa cosa che svolgere un tema; diverse sono le fonti, diverse le tecniche, diverso è il linguaggio da usare. È stato forse per questo che i ragazzi hanno accolto con entusiasmo la nostra proposta, ma non solo loro. Ringraziamo infatti anche tutti coloro, in primis la nostra Dirigente, che si sono resi disponibili per le nostre interviste, che ci hanno aiutato nella distribuzione delle copie, che hanno messo online sul sito della scuola i nostri numeri.

Un grazie a tutti

L'anno scolastico è terminato, speriamo solo che l'anno prossimo questa esperienza si possa ripetere.

In questo numero:

Lettera aperta ai miei studenti	2
Speciale uscita didattica	3
Speciale classi terze	4
L'importanza della colazione	5
Sport	6
L'angolo del relax	7
Saluti finali	8

Lettera del prof: *"Dedicata a tutti i miei studenti"*

a cura della redazione

Ciao ragazzi,

anche se ci vediamo ogni giorno a scuola, mi andava di dirvi un po' di cose.

Sappiate che tutto ciò che io faccio è per il vostro bene. Io tengo a voi e tengo alla vostra crescita come individui.

Per me prima ancora che studenti siete esseri umani, ognuno di voi è un universo in espansione. E' quello che mi dico ogni volta che entro in classe: non siete numeri su un registro ma persone. Persone diverse da me, questo è ovvio, diverse per cultura, storia personale e soprattutto per età. Quindi non mi aspetto che voi rispondiate ai miei stimoli come risponderebbe un adulto, sarebbe negare ciò che siete. Per esempio, so che alcuni di voi potrebbero ridere di queste mie frasi, altri trovarle inutili, ma fa parte del gioco e ci sto.

A me fa piacere scriverle.

Vorrei che sapeste che anche quando vi interrogo, quando metto brutti voti, lo faccio per voi. Lo so, sembra un paradosso, penserete che vi sto prendendo in giro, a me cosa costerebbe mettervi una sufficienza? Nulla, però così vi insegnerei che nella vita c'è sempre qualcuno pronto a farvi da paracadute, ad aiutarvi. Ma purtroppo non è sempre così, il più delle volte dovrete cavarvela da soli, vi dovrete impegnare.

Potrei mettervi la sufficienza, ma così non vi insegnerei a lottare per raggiungere i vostri risultati.

Potrei mettervi un sei che non meritate, ma allora sì che vi starei prendendo in giro, perché non c'è peggior professore di quello che non vi insegna a vivere.

Questo dico a voi, e lo dico ai vostri genitori.

Posso sbagliare nei miei giudizi, ma non c'è una sola volta che non ho dato il 100% per insegnarvi qualcosa e per giudicarvi equamente e correttamente.

La tua / il tuo prof.

P.S. BUONE VACANZE A TUTTI E BUONA FORTUNA A TUTTI I RAGAZZI DI TERZA.

Perché una visita a Montello?

A cura di Zongo Nora, Drera Giada e Singh Jashanpreet 1^B

Tutti i ragazzi del nostro Istituto sono andati a visitare un'industria impegnata nel riciclo della plastica a Montello, in provincia di Bergamo.

La **Montello S.p.A** è una primaria società italiana che opera in diversi settori delle attività ambientali ed è leader nel trattamento di selezione, recupero e riciclo degli imballaggi in plastica post-consumo e nel trattamento, recupero e riciclo di rifiuti organici da raccolta differenziata con produzione di biogas da processo anaerobico destinato alla produzione di energia elettrica e termica e produzione finale di fertilizzante organico di alta qualità. Sentiamo dalla viva voce di alcuni alunni di 1^B cos'hanno visto.

"Nella prima parte della mattinata la nostra guida ci ha illustrato cos'è un rifiuto, le diverse tipologie di plastica (il PET, l'HDPE, LDPE, PVC) e il loro riciclo. Abbiamo visto come una bottiglia di plastica usata possa, dopo alcuni processi, ritornare una bottiglia nuova.

Abbiamo scoperto che la plastica non è tutta uguale e ha nomi complicati e difficili che la identificano.

Ci è stata spiegata l'importanza della raccolta differenziata perché in questo modo possiamo riutilizzare i nostri rifiuti inquinando meno.

Siamo noi che per primi dobbiamo buttare i nostri rifiuti in contenitori differenti in base al materiale dal quale sono costituiti: plastica, carta, vetro e alluminio, organico, indifferenziato...

Nella seconda parte della mattinata, dopo aver indossato dei caschetti, siamo entrati nella fabbrica dove abbiamo visto montagne di rifiuti di plastica compressa! Attorno a noi c'erano macchinari che raccoglievano la plastica e la dividevano su nastri trasportatori diversi, per permettere un riciclaggio più preciso.

Di questo posto ci ricordiamo un forte odore sgradevole causato dai contenitori in plastica non lavati. Abbiamo quindi imparato che prima di buttare qualsiasi contenitore dobbiamo lavarlo!!!

Al termine della visita abbiamo guardato un video che riassumeva i processi di riciclo della plastica e prima di partire ci è stato consegnato un portachiavi a forma di bottiglia in plastica costituito da PET riciclato.



Le classi seconde a Montello

Questa non è stata l'unica iniziativa che ci ha fatto conoscere più da vicino la raccolta differenziata infatti a scuola sono venuti a parlarci di raccolta differenziata, ci è stato dato un libretto informativo e siamo andati a visitare l'isola ecologica di Marcheno.

Abbiamo inoltre partecipando ad un concorso artistico che ha avuto come tema proprio la raccolta differenziata. Hanno partecipato tutte le classi con lo scopo di creare un'opera con materiale completamente riciclato.

Le classi vincitrici della Scuola Secondaria di Primo Grado, premiate dal Sindaco nella mattinata di martedì 7 giugno, sono risultate:

CLASSE 1^B

CLASSE 2^A

CLASSE 3^B

L'ultima gita delle classi terze

di Enrico Sannino 3^B

Ci sono esperienze nella vita di ognuno di noi che rimarranno per sempre avvenimenti da ricordare, momenti indimenticabili.

La gita di terza media è per me senz'altro uno di questi. Per tanto tempo l'abbiamo desiderata e tanto sospirata, ed ora, trascorsa in un soffio, costituisce un'esperienza didattica, ma soprattutto umana che conserverò nel cuore per sempre. Appena rientrati da due giorni trascorsi a Genova e dalla sorprendente visita al Vittoriale, ognuno di poi porta in spalla il proprio bagaglio pieno di ricordi.

Nel mio bagaglio ho riposto le risate in pullman, gli scherzi fra noi ragazzi, le grandi camminate, le scorribande in albergo, la sera in camera a condividere ogni momento con le compagne, il mangiare tutti insieme e la complicità dei nostri professori che senz'altro devono volerci un gran bene per sopportare tutto questo.

In una piccola tasca in fondo al mio bagaglio ho trovato però anche un filo di tristezza, un briciolo di malinconia provocata dal pensiero che nell'ultimo anno di scuola sarà inevitabile la separazione con la maggior parte dei compagni e professori.

Certo, alcuni di loro in certi momenti mi hanno fatto arrabbiare o rimanere male, a volte deluso, ma spesso mi hanno fatto sorridere, mi hanno fatto crescere, sono stati per tre anni una seconda famiglia, con tanti compagni come fratelli, compagne come sorelle, e professori come genitori.



Rovistando bene nel mio bagaglio nella tasca di emergenza ho trovato la certezza che loro rimarranno per sempre nei miei ricordi e nel mio cuore.

Un grazie di cuore a tutti!

Enrico

L'importanza della prima colazione:

Il segreto per riuscire ad affrontare meglio la giornata!!

A cura di Elisabetta Gentile e Gurjeet Singh 1°A

“Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero”. Questo aforisma delinea perfettamente quelle che dovrebbero essere le nostre usanze alimentari.

La prima colazione è infatti il pasto più importante del giorno, quello che ci permette di affrontare una giornata in forma e con il minimo stress possibile. Durante la colazione bisogna mangiare carboidrati complessi che possono andare dai fiocchi d'avena, ai muesli non zuccherati, per i più salutisti, fino a fette biscottate, gallette di riso, biscotti normali o di farro e pane. Questi possono essere accompagnati da zuccheri come marmellate o miele. Come base proteica va benissimo il latte o lo yogurt sostituibile con quello di soia nel caso di intolleranze. A colazione è indicato inoltre mangiare frutta fresca che apporta energia, vitamine e fibre. Anche la frutta secca, ricca di antiossidanti, nutre e ci mette al riparo dall'invecchiamento. Il the spesso presene a colazione è un'ottima base liquida che permette di idratarsi, ma ricordiamoci che non apporta nutrienti.

I consumatori abituali di un'adeguata prima colazione sembrano avere più attenzione nell'arco della giornata, oltre ad essere meno predisposti al sovrappeso e all'obesità.

I soggetti che consumano con regolarità il primo pasto della giornata, hanno rivelato una significativa riduzione di fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, la dislipidemia ed il sovrappeso.

Nonostante gli effetti benefici della prima colazione siano ampiamente dimostrati, solo pochi sono abituati a consumarla regolarmente e, di questi, la maggioranza non si concede un pasto adeguato dal punto di vista qualitativo e quantitativo per affrontare la giornata, limitandosi ad un caffè o al massimo ad un cappuccino. L'abitudine, la fretta e la mancanza di appetito sembrano essere tra le cause principali del “non fare colazione”.

Se al mattino non facciamo colazione, il nostro organismo sarà costretto a continuare a prelevare nutrienti dalle nostre riserve. Questo non è assolutamente un bene poiché:

1. le riserve sono limitate, quindi ti troverà presto privo di energia e vitalità.

2. il metabolismo si abbassa rendendo impossibile la perdita di peso.

3. il corpo metabolizza dei tessuti importanti come i muscoli.

4. la riduzione del livello di energia fa sì che si è portati a ricercare cibi ricchi di zuccheri per compensare la stanchezza.



Abbiamo effettuato un sondaggio sulla prima colazione sottoponendo a tutti i ragazzi della nostra scuola 3 semplici domande: fai colazione? Cosa mangi? Quanto tempo dedichi ad essa?

Una volta raccolte le risposte (tralasciando chi, per mancanza di serietà non ce le ha consegnate) abbiamo effettuato l'analisi dei dati raccolti.

È emerso che nelle classi terze il 30% degli alunni salta la prima colazione per mancanza di tempo o di fame. E che uno afferma di farla sebbene la sua colazione consista nel bere solo un caffè!

Nelle prime invece solo un ragazzo per classe salta la prima colazione, dato già più rassicurante sulla base delle linee guida viste precedentemente.

Ciò che i ragazzi mangiano è principalmente il latte o il the accompagnati da merendine/ fette biscottate/ cereali/ biscotti (tutti cibi confezionati). Si discostano dalla massa 5 ragazzi che inseriscono nella loro colazione della frutta fresca (purtroppo solo 2 ragazzi), del pane con miele/ marmellata/ burro/nutella (5 ragazzi) e tre che inseriscono nella loro colazione cibi salati come toast e focaccia.

Il tempo medio dedicato per la colazione sono 7'.

Alla luce di questi risultati vorremmo portare chi non fa la prima colazione a farla, per avere più attenzione in classe ed arrivare meno affamato alla ricreazione di metà mattina.

Inoltre pensiamo che sia importante dedicare un po' più tempo a questo pasto molto importante che viene sottovalutato.

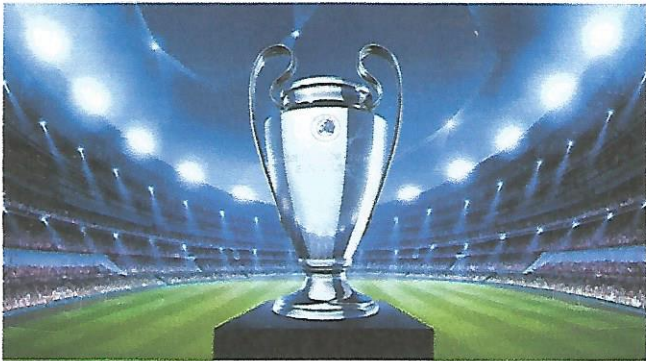
Consigliamo di variare con fantasia la vostra colazione, provate la frutta fresca, gli yogurt, la frutta secca, un bell'uovo sbattuto o un buon toast con prosciutto e fontina!!

Sarebbe bello prepararsi a casa una torta, dei biscotti il giorno prima da poter inzuppare nel latte la mattina! Tutt'altra cosa delle classiche merendine confezionate!

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

a cura di Adnan Tarhzouti 3^A

L'UEFA Champions League (letteralmente Lega dei Campioni), o Coppa dei Campioni d'Europa, detta semplicemente Champions League, è il più prestigioso torneo internazionale calcistico in Europa per squadre di club maschili. Si svolge da luglio (turni preliminari) al mese di maggio (finale in gara unica). I vincitori del torneo acquisiscono il diritto di partecipare alla Supercoppa UEFA e alla Coppa del mondo per club FIFA che assegna il titolo di campione del mondo per club. La competizione è stata vinta da 22 squadre, 12 delle quali hanno sollevato il trofeo per più di una volta. La formazione più titolata è il Real Madrid con 10 titoli, seguita dal Milan con 7 affermazioni, e dal terzetto formato da Liverpool, Bayern Monaco e Barcellona, tutte a quota 5.



Le squadre che hanno vinto più di una volta il trofeo sono:

1. REAL MADRID (SPAGNA) ha vinto 10 vittorie e 3 finali perse
2. MILAN (ITALIA) ha vinto 7 vittorie e 4 finali perse
3. LIVERPOOL (INGHILTERRA) ha vinto 5 vittorie e 2 finali perse
4. BARCELONA (SPAGNA) ha vinto 5 vittorie e 3 finali perse
5. BAYERN MONACO (GERMANIA) ha vinto 5 vittorie e 5 finali perse
6. AJAX (OLANDA) ha vinto 4 vittorie e 2 finali perse
7. INTER (ITALIA) ha vinto 3 vittorie e 2 finali perse

8. MANCHESTER UNITED (INGHILTERRA) ha vinto 3 vittorie e 2 finali perse
9. JUVENTUS (ITALIA) ha vinto 2 vittorie e 8 finali perse

Dagli ottavi di finali fino alle semifinali ci sono 2 incontri (cioè andata e ritorno) che ogni squadra gioca in casa e fuori. Le squadre che arriveranno in finale andranno in una città già scelta precedentemente. Per la stagione 2015/2016 è stato scelto la città di Milano (SAN SIRO). Nelle fasi a gironi le squadre che si classificano nei primi 2 posti proseguono agli ottavi, La terza va nei sedicesimi di Europa League e infine l'ultima non prosegue da nessuna parte. All'UEFA Champions League possono partecipare le squadre che militano nei campionati associati alla UEFA (eccetto quelle del Liechtenstein che non organizza un proprio campionato), in base alla posizione in classifica ottenuta durante la precedente stagione. A queste si aggiunge per diritto la squadra detentrici del trofeo. Ogni nazione quindi, apporta un numero di partecipanti differente a seconda della difficoltà del proprio campionato, calcolato in base al coefficiente UEFA.

Quest'anno la vincitrice è stata la squadra del **REAL MADRID**.



Scioglilingua!!

Provate a sfidarvi ripetendo queste frasi il più velocemente possibile...

a cura di Daniela Turcanu 3^A

Se oggi seren non è, doman seren sarà, se non sarà seren si rasserenerà.

Li vuoi quei kiwi?

Pure Pelé partì per il Perù però perì per il puré.

Sessantasei assassini andarono ad Assisi tutti e sessantasei assassinandosi.

Andavo a Lione cogliendo cotone, tornavo correndo cotone cogliendo.

Sopra al terrazzo, c'è un cane pazzo, te' pazzo cane, sto pezzo di pane.

Tren Remo rema sul Reno con remi di rame.

Sei tu quel barbaro barbiere che barbaramente barbasti la barba a quel povero barbaro barbone.

Ciò che è, è; ciò che non è, non è; ciò che è, non è ciò che non è; ciò che non è, non è ciò che è.

"Buona sera, buona sera. Ha il Corriere della Sera di ieri sera?". "No, non ho il Corriere della Sera di ieri sera, ma ho il Corriere della Sera di stasera!".

L'angolo della cucina: il sushi.

A cura di Jiaxi Wang 2^A

Con il termine sushi in Giappone si definisce un insieme di preparazioni a base di riso, acidulato con aceto di riso, che viene accompagnato con altri ingredienti, solitamente pesce, verdure o alghe. In Giappone è un cibo quotidiano. Al di fuori del Giappone il sushi è diventato un alimento caratterizzante della cultura Giapponese.

Ingredienti:

riso giapponese detto kome 500g - zucchero semolato 60g - aceto di riso 150 ml - alga kombu 1 pezzo - sale - acqua 600ml.

Ponete il riso dentro ad una ciotola e lavatelo sotto l'acqua corrente fredda: fino a che l'acqua non diventi limpida. Lasciate il riso a bagno per 15 minuti, dopodiché scolatelo e lasciatelo riposare per altri 15 minuti.

Trascorso questo tempo, ponete il riso in una pentola non troppo larga e ricopritelo a filo con l'acqua. Prendete il pezzetto di alga kombu, fate dei taglietti così sprigionerà meglio gli aromi e unitela al riso; coprite con un coperchio e portate a bollire a fuoco medio. Preparate un contenitore di legno in cui riposerà il riso: bagnate il contenitore con acqua fredda corrente e tamponatelo bene con uno strofinaccio pulito. Nel frattempo, preparate il condimento: versate l'aceto di riso in un pentolino, aggiungete lo zucchero e il sale e scaldate il tutto per sciogliere lo zucchero, senza portare a bollire. Spegnete il fuoco e fate raffreddare. Non appena l'acqua del riso bollerà, lasciate bollire a fuoco medio per 5 minuti, quindi eliminate l'alga con una pinza, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare con il coperchio per altri 10 minuti. Trasferite il riso nel contenitore di legno, prendete un mestolo di legno e colateci sopra la miscela di aceto di riso. Smuovete il riso con la paletta di taglio, per non schiacciare il riso, con l'altra mano, sventagliate il riso con un piatto di plastica oppure un ventaglio, per raffreddare il tutto e fare evaporare l'aceto velocemente, poi ricopritelo con un panno umido. Prima di iniziare con le varie preparazioni, tagliate gli ingredienti, che volete aggiungere nel vostro sushi (verdure, pesce, ecc.), di circa un cm.

ANCORA GRAZIE A TUTTI PER AVER CREDUTO IN QUESTO PICCOLO PROGETTO; A CHI HA PARTECIPATO AI NOSTRI CONCORSI; A CHI HA DEDICATO UN PO' DEL SUO TEMPO A NOI ANCHE SOLO SFOGLIANDO LE NOSTRE PAGINE.

CON GRATITUDINE:

le vostre prof. Sara e Paola e la redazione de "19 sfumature di scuola":

1^A: Gentile Elisabetta e Singh Gurgeet

1^B: Drera Giada, Singh Jashanpreet e Zongo Nora

1^D: Becirovic Mahir e Prestini Lorenzo

2^A: Wang Jiaxi

2^B: Targhzouti Nisserin e Savadogo Salif

2^D: Castriotta Miriam e Lakmine Admin

3^A: Targhzouti Adnan, Beltrami Olmo, Lucariello Thomas, Turcanu Daniela e Ialanski Artur

3^B: Sannino Enrico e Targhzouti Amin

***BUONA ESTATE A TUTTI
..... E ARRIVEDERCI ALL'ANNO PROSSIMO***

