



“LA BELLEZZA SALVERÀ IL MONDO”

*Quante volte abbiamo sentito pronunciare, anche a sproposito, la famosa frase di Dostoevskij! A riguardo del prezioso progetto “Le donne del muro alto”, invece, calza perfettamente: il teatro in carcere, la visione di un io interiore, coattamente rinchiuso, che sente l’urgenza di “dire”, di rivelarsi, di parlarci e... noi, naturalmente, siamo andati ad ascoltarle queste donne detenute, che, attraverso lo strumento teatrale, manifestano tutta la loro bellezza e ci emozionano. Il teatro è di per sé, lo sappiamo benissimo, azione sociale, terapeutica, estetica, in una parola, appunto, “bellezza”, ma il teatro in carcere è realmente una necessità per tutti, per le attrici, che urlano la loro verità al di là del muro e per gli spettatori, che hanno il privilegio di riconoscere che TUTTI siamo umani (“troppo umani”, direbbe un altro grande, grandissimo filosofo).
continua a pag.2*



Intervista al Dirigente Scolastico, prof. Francesco Celentano

Buongiorno, signor Preside. La ringraziamo anzitutto per averci gentilmente concesso parte del suo tempo: la sua giornata deve certo essere colma di impegni ed incombenze. A nome di tutti gli studenti dell’Istituto, vorremmo porle i nostri più sinceri ringraziamenti per la straordinaria dedizione con cui sta operando, al fine di migliorare il più possibile la qualità della vita all’interno della nostra scuola, oltre che valorizzarne l’ampia offerta formativa. Se permette, avremmo alcune domande da porle: gli studenti sono impazienti di conoscerla meglio!
continua a pag.2

Pari opportunità

Nel corso della storia italiana, la donna ha fatto notevoli passi avanti in ambito sociale ed economico, a partire dal 1946 con l’approvazione definitiva del suffragio universale e l’ingresso delle figure femminili nel mondo politico. Fino a cinquant’anni fa, però, nel nostro Paese, la donna era ancora molto legata alla condizione di moglie e madre in una società in cui la gerarchia sociale prevedeva che fosse l’uomo a portare “il pane a casa”. Il suo compito principale era quello di crescere i bambini e svolgere i lavori domestici. Lavoravano solo le donne povere e operaie o quelle che vivevano in campagna, che si sottoponevano a molte fatiche,
continua a pag.4

Numero 1. Dicembre 2019

In questo numero:

- ✚ Abbandonare la scuola
- ✚ Premio Nobel per la fisica
- ✚ Abortire è un diritto?
- ✚ Paure climatiche
- ✚ Conflitto curdo-turco
- ✚ Intervista ai ragazzi del laboratorio integrato
- ✚ 10 novembre
- ✚ Corso di laurea in influencer
- ✚ I rappresentanti di Istituto
- ✚ Erasmus plus
- ✚ Scambio con la Danimarca
- ✚ Joker

...e molto altro

Da un gatto al computer più potente del mondo

Il gatto più famoso della fisica

A scuola, noi siamo abituati a studiare la fisica classica, semplice e lineare, ma che funziona solo con corpi né troppo grandi, né troppo piccoli e che non vanno a velocità elevate. Chi vorrà approfondire i suoi studi scoprirà la “relatività generale”, che descrive come funziona davvero la fisica nei corpi più grandi, come stelle e buchi neri e come funziona la gravità. Ma se si decide di approfondire ancora di più, di concentrarsi non sull’infinitamente grande, ma sull’infinitamente piccolo, ci si imbatte nella
continua a pag.6



La bellezza salverà il mondo

(segue da pag. 1)

In collaborazione con la quattordicesima edizione della Festa del cinema di Roma le attrici detenute presso la Casa Circondariale Femminile di Roma Rebibbia, guidate dalla regista Francesca Tricarico, alla presenza di una commossa Maria Grazia Cucinotta, hanno reso omaggio a Massimo Troisi, attraverso una riuscitissima pièce tratta da "Il postino"

«Quando la spieghi la poesia diventa banale, meglio di ogni spiegazione è l'esperienza diretta delle emozioni che può svelare la poesia ad un animo predisposto a comprenderla». P. Neruda



Intervista al Dirigente scolastico

(segue da pag. 1)

Sappiamo che questo è il suo primo anno alla Presidenza di un Istituto. Che cosa l'ha spinto ad intraprendere la carriera di Dirigente Scolastico?

"[...] Prima di diventare Dirigente, sono stato per sette anni Collaboratore del Preside, poi quindici anni Vicepreside e per vent'anni ho fatto parte del Consiglio d'Istituto come Segretario verbalizzante e come Membro della Giunta esecutiva. Che cosa mi ha spinto a diventare Dirigente Scolastico? La convinzione che la scuola sia una risorsa in cui vale la pena investire e che

EVVIVA

la Dirigenza, quanto più riesce a essere supportata in questa operazione culturale, in maniera abile, favorisce perlomeno il processo formativo degli alunni. Voi sapete la differenza che c'è tra manager e leader? Il manager è quello che viene assunto per raggiungere determinati obiettivi. Il leader, invece, è quello che [...], in una dimensione collegiale, [...] coinvolge la comunità e promuove il cambiamento attraverso il contributo dei singoli attori organizzativi. Io non ci credo in una scuola gestita da uno solo: [...] anche se fosse la mente più illuminata dell'Universo-mondo, sarebbe una scuola destinata a intraprendere un percorso veramente breve, un sentiero che porta a un vicolo cieco. Un leader è quello che condivide con una fascia di persone sempre più ampia, che sicuramente non potrà quasi mai essere una totalità, degli obiettivi e quindi trasforma i partecipanti in attori organizzativi. Se io con i miei alunni condivido un obiettivo da raggiungere, faccio un *brainstorming*, per cui non è detto che solamente le mie opinioni siano quelle vincenti, ma dagli alunni potrebbero venire idee o prospettive che mi sfuggono. Allora, innanzitutto c'è una condivisione del viaggio da fare. In secondo luogo, ognuno assume su di sé determinati

IL TEATRO !

compiti, in rapporto al ruolo che occupa, [...] come in un puzzle. E l'insegnante è come se fosse un direttore d'orchestra [...]. Secondo me, un Dirigente Scolastico è un leader funzionale, uno che, attraverso l'osservazione sistematica, cioè non casuale, fatta in maniera seriale con degli strumenti scientifici di osservazione, date le risorse a disposizione, valorizza ognuno attraverso il potenziamento dei suoi punti di forza: [...] questo determina che il posto di lavoro si trasformi in una comunità educante, in cui ognuno, secondo la propria disponibilità, il proprio modo di essere dà il suo contributo, e questo crea senso di appartenenza. Cioè, se la scuola è vissuta in maniera aliena [...], perde la sua prima ragion d'essere, ovvero quella di creare dei futuri cittadini attivi. Allora, gli alunni, attraverso le conoscenze, dovrebbero sviluppare delle abilità, delle attitudini, che si trasformano in competenze, spendibili in un luogo diverso da quello dove le ho maturate."

Dal suo CV, peraltro davvero invidiabile, si evince che la sua precedente esperienza professionale si fosse prevalentemente svolta nella regione campana. Ha comportato per lei complicità continua a pag.3



*Intervista al Dirigente
scolastico*

(segue da pag. 2)

**significative dover
giungere sin qui per
motivi di lavoro?**

“Allora, sicuramente l’incipit non è stato leggero: una cosa è trasferirsi per lavoro a vent’anni [...], una cosa è trasferirsi a cinquantasei... Ci sono state una serie di difficoltà, per ambientarmi, per contestualizzarmi. Però quello che mi ha reso molto felice subito è che avevo una sensazione non dimostrabile, però ce l’avevo a livello inconsapevole, di essere stato fortunato nella sede di attribuzione. [...] Perché una scuola che ha avuto anche delle reggenze, quindi dei periodi di discontinuità nella direzione, che pure pesa insomma, comunque ha raggiunto indipendentemente e precedentemente rispetto al mio arrivo dei livelli ragguardevoli, che peraltro trovano anche dei riscontri oggettivi, quali sono le classifiche *Eduscopio*, [...] che però ci servono sicuramente come punto di partenza per capire dove siamo e per capire come possiamo migliorare per raggiungere risultati migliori, ma non perché la scuola diventi più famosa, ma perché gli allievi siano ulteriormente agevolati in quella che è l’elaborazione del proprio progetto di vita, cioè siano educati a fare delle scelte consapevoli, siano educati all’idea di piacer-si, di voler-si bene, perché se non ci si vuole bene, non in maniera egoistica ma in maniera sana e non si è sereni con se stessi,

non si può essere sereni con gli altri e con il mondo.”

Oramai avrà già cominciato a familiarizzare con le caratteristiche della nostra scuola. Quali sono le sue impressioni circa i più evidenti punti di forza e le criticità del “Via Copernico”?

“Allora, il punto di forza è sicuramente il bacino d’utenza, sono gli alunni il punto di forza essenziale. Perché quello che ho detto dal primo giorno, prendendo questo sintagma da Winckelmann, in genere sono caratterizzati da una “nobile semplicità”. [...] Di fronte a delle persone semplici, ma di spessore, si può costruire il mondo. Di fronte a delle persone che sono artefatte [...], non hai la sensazione dell’autenticità. [...] Questo, secondo me, è sicuramente il primo punto di forza degli alunni del Copernico. Sono persone autentiche, che si assumono le responsabilità delle loro scelte, anche quando trasgrediscono, il che non è una cosa da poco, e spiegano anche perché trasgrediscono, danno una motivazione. Per questo io ho deciso per prima cosa che la porta della Presidenza fosse spalancata agli alunni: perché gli alunni sono la ragion d’essere di una scuola. Il resto sì, sicuramente è fondamentale, è importante, fa parte degli ingredienti per realizzare il prodotto. Però se la materia prima non è di gran qualità, per quanto l’artista, o gli artisti, in questo caso i vostri docenti, possano essere dei professionisti D.O.C.,

comunque non potranno realizzare dei prodotti di particolare eccellenza. E poi mi ha colpito un altro dato, che si sposa molto con la mia visione del mondo, che è l’elevato grado di inclusività di questa scuola. Significa che c’è una radicata [...] cultura dell’accoglienza, che significa non solo accogliere il diversamente abile, accogliere l’immigrato, ma accogliere il diverso da sé, rispettando il proprio modo di essere. Perché la diversità è ricchezza, non è povertà. In una classe in cui sono sempre tutti d’accordo [...], io avrei qualche preoccupazione. [...] Il conflitto, non quello bellico, è una tecnica comunicativa fondamentale perché palesa la diversità delle visioni del mondo. Ovviamente, il confronto però presuppone un qualcosa: se io discuto con voi su un qualunque argomento, metto in conto che voi possiate avere un’opinione diversa dalla mia nella quale ci sono dei punti di forza che non avevo considerato. Viceversa, voi potete pensare che nelle parole che vi dico [...] ci sia qualche spunto di riflessione su cui valga la pena riflettere. Diversamente, sono due monologhi [...]. La discussione ha senso se c’è la volontà di mettersi in discussione. E io personalmente, in questi oramai tre mesi che sono in questa scuola, posso dire di non avere mai fatto un atto unilaterale. Cioè, non c’è mai stata una sola cosa con cui non mi sia confrontato con chi di dovere. [...] Perché la condivisione è la benzina che fa camminare *continua a pag. 4*



Intervista al Dirigente scolastico

(segue da pag. 3)

la macchina: se non c'è condivisione, non c'è nulla. Ovviamente posso anche pensare che ci siano delle cose che possano essere migliorate, come in qualunque agenzia formativa. Però è bene che gli obiettivi che noi ci fissiamo siano temporizzabili. [...] Secondo me, ci sono delle cose che andavano effettivamente affrontate con una certa urgenza, ma adempimenti soprattutto di carattere burocratico, legati, tanto per dire, alla sicurezza degli ambienti, perché la sicurezza di chi frequenta questa scuola deve essere al primo posto, come dovrebbe essere in qualunque altro posto: solleciti, richiesta di interventi, nuovi solleciti, nuova richiesta di interventi, interdizione delle aree che non sono al momento praticabili. E un grande lavoro, poi, di mediazione.”

Quali sono i principali obiettivi che intende raggiungere durante la sua Dirigenza?

“Per prima cosa mi farebbe piacere vedere una crescita del senso di appartenenza, una restituzione di significato a dei ruoli costituzionali che forse nel tempo si sono un po' svuotati di senso, dai rappresentanti di classe, a quelli di Istituto alla consulta provinciale, eccetera... E soprattutto mi farebbe piacere vedere che la maggior parte degli studenti prendesse consapevolezza del proprio valore di persona [...], mi

farebbe piacere che, anche attraverso dei confronti, dei comitati che si fanno anche di pomeriggio, delle occasioni di riflessione e quant' altro uscissero da qui delle persone che possano costruirsi un avvenire dignitoso e senza alcuna difficoltà [...] .Vorrei che da questa scuola uscissero dei futuri cittadini attivi, che in qualunque circostanza esercitino un ruolo da protagonisti nella propria vita e che facciano delle scelte consapevoli, poiché ogni scelta ha un prezzo[...]. Io, ad esempio, per venire in questa scuola ho pagato il prezzo della mia scelta e sono stato felice di questa mia scelta.

Io mi impegno per favorire le condizioni dell'apprendimento: la cultura delle regole è molto importante per vivere poi in una società civile, per questo, ad esempio, ritengo molto importante le scienze motorie, perché hanno delle regole indiscutibili, ce la possiamo prendere con chiunque ma rimangono sempre quelle.

Questo è quello che mi propongo di fare, consapevole che non farò tutte cose giuste e mi riservo anche la possibilità di sbagliare, perché ci deve essere e si deve ammettere di aver sbagliato, senza mettere le mani nelle tasche altrui, perché l'unione fa la forza.

Quanto da lei rivelatoci sarà di pubblico dominio nel sito della scuola. C'è un messaggio che vorrebbe rivolgere agli studenti dell'Istituto?

Siate voi stessi, rispettatevi nel vostro modo di essere,

perdendo, dove è necessario perdere, quella impulsività nel rispondere, che vi fa perdere punti gratuitamente; anche se io alunno pretendo di avere tutte le ragioni, io devo imparare a rivolgermi al docente con un tono e un registro linguistico adeguati in qualunque circostanza, e ciò vale anche nel rapporto tra pari [...] Nessuno di noi può dire tutto, e se ci rendiamo conto che stiamo superando il punto di non ritorno dobbiamo mettere in conto qualche espediente. Io non ho difficoltà a dire che due o tre volte, quando stavo per perdere le staffe, sono uscito da scuola a fare una passeggiata in modo da tornare dentro da dirigente, nelle situazioni dove la voce si alza io resto in silenzio e quando si ricostituisce un clima civile si ricomincia a confrontarci [...]

Ancora grazie infinite Presidente! E soprattutto buon lavoro!

Sara Piselli &

Paolo Battini

Pari opportunità (segue da pag. 1)

spesso al di sopra delle loro capacità fisiche. Oggi però in Italia qualcosa è cambiato. La donna è riuscita ad emergere sia in ambito lavorativo che sociale. La figura femminile si è evoluta molto: certamente è meno difficile conciliare il ruolo di mamma con quello di lavoratrice, ma, nonostante questo, se si va a studiare le statistiche riguardo all'impiego *continua a pag. 5*



Pari opportunità (segue da pag. 4)

femminile in Italia, rispetto agli altri Paesi europei, saltano all'occhio parecchi dati negativi. Le donne lavoratrici tra i 20 ed i 64 anni costituivano nel 2016 il 51,6% dell'intera popolazione femminile, a differenza del 2007, quando ammontavano al 49.9% del totale. In tutto il continente però le percentuali sono nettamente più alte; fanno eccezione solo la Grecia e la Macedonia del Nord. A questo punto viene spontaneo domandarci: come mai esiste un tale divario rispetto al resto d'Europa?

Una prima risposta ci viene fornita dal fatto che molte donne in Italia decidono di dedicarsi esclusivamente alla famiglia, oppure smettono di lavorare con l'arrivo della prima gravidanza. Il fatto che si scelga di contribuire alla crescita demografica del Paese di per sé è positivo, ma osservando il tasso di natalità italiano ci si accorge che è uno dei più bassi a livello europeo. Negli altri Paesi, quindi, nonostante le donne abbiano in media più figli rispetto a noi, intraprendono con più facilità una carriera lavorativa. Da qui un'altra domanda sorge spontanea: sono realmente le donne a **scegliere** di non lavorare, oppure, all'interno della nostra società, è presente ancora un impedimento e fattori sfavorevoli alle donne che desiderano percorrere una carriera professionale?

Secondo la nostra Costituzione dovrebbe essere garantita alle lavoratrici la possibilità di svolgere il proprio ruolo all'interno del

rispettivo nucleo familiare, mentre, molto spesso, a causa degli orari o delle condizioni imposte dai datori di lavoro, una donna è costretta a scegliere tra la famiglia e l'attività lavorativa. Inoltre, in molti casi, le donne svolgono professioni come segretarie, badanti, collaboratrici domestiche, baby-sitter, per le quali vengono pagate in nero: dunque, non risultano conteggiate nelle statistiche sull'occupazione. Un altro dato interessante si ottiene analizzando la quota di donne che possiede una laurea. Negli altri Paesi europei esiste uno stretto rapporto tra il numero di laureati e il tasso di occupazione: più ci sono persone laureate, più ci saranno lavoratori in futuro. In Italia le donne laureate sono più degli uomini e da ciò dovrebbe conseguire che ci siano più donne occupate rispetto agli uomini. Osservando però sempre il tasso di occupazione fra gli individui di età compresa tra i 20 ed i 64 anni, il dato dei maschi lavoratori sul totale dell'intera popolazione maschile ammonta al 71,7%, ben superiore a quello femminile precedentemente citato, pari al 51,6%. Come si può apprendere dai dati infatti, nonostante ci siano più donne laureate sono poi gli uomini a lavorare di più. Una causa va ricercata

nella crisi economica o nel fatto che essi siano maggiormente disposti a fare, o svolgono semplicemente di più, lavori che non richiedono una laurea. Non è però da escludere che per gli uomini possa essere più facile entrare nel mondo del lavoro, sebbene abbiano competenze inferiori rispetto alle donne.

Se poi ci si affaccia alla politica, ci si accorge che ancora non è mai stato eletto un Presidente della Repubblica né nominato un Presidente del Consiglio donna. Eppure, nel resto d'Europa non è un evento anomalo il fatto che le donne ricoprano un ruolo governativo così alto. Si può prendere ad esempio Angela Merkel in Germania, Theresa May nel Regno Unito o Marine Le Pen in Francia, battuta alle elezioni presidenziali, ma comunque leader del secondo partito più votato. Forse in Italia non esistono donne abbastanza capaci per questo ruolo? Le figure maschili della politica italiana sono così esemplari che le donne non possono competervi, oppure c'è un maschilismo di fondo che ci rifiutiamo di ammettere?



da noisiamofuturo.it

Alessia Dragutu



Da un gatto al computer (segue da pag. 1)

“meccanica quantistica”.

Sicuramente vi sarà capitato di sentire la parabola del gatto quantistico. Se non ve la ricordate, essa pone il seguente interrogativo: “un gatto si trova in una scatola contenente una trappola mortale. Dopo diversi studi, si capisce che il gatto ha esattamente il 50% di possibilità di uscire vivo dalla scatola, dunque, il gatto è vivo o morto?”

Alcuni potrebbero pensare che è una domanda stupida, altri che è un trabocchetto, che basta ignorare per non cascarci. Ma altri, anche erroneamente, potrebbero dire: “per quanto ne so potrebbero valere entrambe le ipotesi, aspetto che esca e vedo” e questa è la risposta corretta.

Questo paradosso fu ideato da Erwin Schrödinger, uno dei pionieri della meccanica quantistica, per spiegare il principio alla base di tale disciplina. Ovverosia che le particelle più piccole, come i fotoni alla base della luce, non sono in un punto specifico, bensì hanno una probabilità di essere in un certo posto, probabilità descritta dalla “funzione d’onda”.

Ma perché allora tutto ci sembra stabile? Semplicemente perché, come con il gatto di Schrödinger, quando tu osservi una particella, la blocchi. Una particella è in più punti contemporaneamente, descritti dalla funzione d’onda, ma se tu osservi suddetta funzione, la fai collassare in quel punto

osservato e determini dove si trova la particella.

Ok, tutto questo è davvero affascinante, ma se tanto noi non abbiamo ripercussioni da questo fenomeno, perché ci interessa studiarlo? Perché non è esattamente vero che non ha ripercussioni...

I “computer quantistici

Negli ultimi anni la tecnologia è diventata sempre più piccola, oltre che più potente.

Ad un cento punto si è arrivati, purtroppo o per fortuna, a fare i conti con la meccanica quantistica. Le informazioni ormai sono troppo veloci e viaggiano in spazi così piccoli che accadono cose strane: particelle che si teletrasportano, che se ne vanno e ritornano, che sembra vedano il futuro ecc. Tutti fenomeni, distintivi della meccanica quantistica, che rappresentavano un blocco per il progresso. Ma se non puoi batterli, unisciti a loro. Ed è così che nacque l’idea del computer quantistico, ovvero un computer che sfrutta le leggi quantiche a proprio vantaggio.

Normalmente un computer usa, come unità di misura un *bit*, che può assumere un valore binario, 0 o 1. Ma potendo le particelle descritte dalla quantistica essere in più punti contemporaneamente, i *qbit*, ovvero i *bit* dei computer quantistici, dove la *q* sta per quantum, possono assumere tutti i valori

possibili in una sola volta. Quindi, mentre un computer tradizionale, per verificare se una condizione è vera, deve verificare tutte le condizioni possibili, un computer quantistico deve fare una sola verifica.

Per molto tempo, quello dei computer quantistici è sembrato più un sogno che altro. Almeno fino a quest’anno, quando Google ha rilasciato un ultimatum sorprendente, in cui affermava non solo di aver creato un vero computer quantistico, ma che esso era già riuscito a battere uno dei super computer più forti che esistano. Bisogna però essere obbiettivi e dire che, per quanto Google abbia definito la vittoria schiacciante, in realtà non è così. In quanto il super computer non era stato programmato per quel calcolo e quindi, al meglio delle sue possibilità, la distanza fra i due è di pochi minuti. Ciò non toglie il grande lavoro fatto da Google, che andrà di certo a cambiare lo svolgersi del futuro dell’informatica.

Fonti:

https://it.wikipedia.org/wiki/Erwin_Schr%C3%B6dinger,

<https://www.focus.it/scienza/scienze/la-supremazia-quantistica-di-google>,

<https://www.youtube.com/watch?v=JhHMJCUmq28&t=2s>,

https://www.youtube.com/watch?v=g_IaVepNDT4

Jacopo Stizza



da
wired.it



Abortire è realmente un diritto?

Per tante motivazioni una donna può scegliere di procedere all'aborto. In ogni caso questo diritto deve essere garantito. La legge n.194 del 22 maggio 1978 prevede che in Italia ogni donna che voglia interrompere la gravidanza possa farlo, ma spesso questo non avviene nelle tempistiche e nei modi desiderati. Non si vuole, in questo articolo, prendere posizione su decisioni delicate come quella dell'aborto, ma riflettere su tutte quelle problematiche che potrebbero portare la donna a rinunciare a questo diritto non per propria scelta. Nella nostra nazione esistono due principali modi per abortire. Uno è l'operazione chirurgica o "raschiamento" che consente alla donna di terminare la gravidanza nei primi tre mesi, dell'altro diremo in seguito. L'Italia, come altri Stati europei, prevede che alcuni medici si rifiutino di procedere all'operazione per ogni tipologia di motivazione, da quella religiosa a quella morale. Questo sicuramente è importante poiché nessun medico deve essere costretto a praticare l'aborto, anche se nel nostro Paese tale diritto non sempre è gestito nel modo migliore. Insieme al Portogallo, l'Italia è uno dei Paesi con più obiettori di coscienza in Europa. La media nazionale è del 70% di medici che scelgono di essere obiettori. In alcune regioni, generalmente quelle del Mezzogiorno come il Molise e la Campania, la percentuale arriva quasi al 90%. Dunque,

come si concilia tale dato con il diritto della legge 194? Si deve tenere in considerazione che non in tutti i casi i medici decidono di essere obiettori in base alla loro coscienza, bensì alcune volte i motivi sono molto meno nobili. Spesso la scelta è dovuta a problemi giudiziari, che si possono riscontrare nel praticare l'aborto, perché può avvenire che essi siano denunciati per omicidio e soprattutto per le prospettive di carriera lavorativa, che sono quasi pari a zero. Tutto ciò fa sì che poche strutture ospedaliere siano in grado di garantire il diritto sancito dalla legge 194.

In Europa, invece, le norme cambiano per ogni Stato: in quello del Vaticano e a Malta, l'aborto non è un diritto. In Irlanda del Nord è consentita l'interruzione di gravidanza, ma non è svolta veramente. Per questo motivo molte donne sono costrette a recarsi in Inghilterra per abortire, nazione in cui solo il 10% dei medici si dichiara contrario all'interruzione di gravidanza. In Francia ogni medico obiettore deve indirizzare la paziente ad un collega che pratichi l'aborto. In Svezia non esistono per legge gli obiettori di coscienza. È chiaro quindi che una donna in Italia ha molta più difficoltà ad abortire rispetto agli altri Paesi europei, salvo le poche eccezioni. Tutto questo potrebbe essere risolto senza cambiare nessuna norma sugli obiettori di coscienza: non si dovrebbero assumere medici contro l'aborto nei reparti dove si pratica e assicurare una struttura per provincia in cui

l'interruzione di gravidanza sia eseguita. Il problema dei medici che non praticano l'interruzione di gravidanza può essere risolto con il secondo metodo per abortire, ovvero quello farmacologico, mediante l'assunzione di una pillola denominata Ru486 (il nome del farmaco è Mifepristone). Essa è stata introdotta nel 2009 e può essere usata entro sette settimane dal concepimento. Questa è l'opzione che può intraprendere la donna se non è convinta di procedere all'operazione chirurgica, soprattutto perché questa pillola è molto meno invasiva rispetto ad un intervento medico. In Italia è disponibile soltanto in ospedale ed è divisa in due diverse pillole: dopo aver assunto la prima, la seconda dovrà essere somministrata due giorni dopo per aumentare le probabilità che il processo funzioni. L'Italia è una delle nazioni che ha la più bassa percentuale di aborto farmacologico in Europa. Diversamente dal nostro Stato, nel resto del continente le percentuali sono più alte. Questo avviene per vari motivi: l'Italia prevede il ricovero della donna, che generalmente dura tre giorni, anche se per l'aborto chirurgico è previsto il day hospital. All'estero di solito si procede con il ricovero di un giorno, che semplifica tutto il processo; infatti in un momento così delicato della vita di una donna sarebbe decisamente opportuno che l'interruzione di gravidanza durasse il meno possibile, anche perché è più facile

continua a pag. 8



Si può realmente abortire? (segue da pag. 7)

che le persone a lei più care possono starle vicino, a differenza di un ricovero di tre giorni, sicuramente periodo più lungo in cui la donna potrebbe sentirsi "sola". Un altro fattore che probabilmente diminuisce la percentuale di interruzioni di gravidanza tramite Ru486 può essere legato al fatto che in Italia la pillola deve essere assunta solo nelle prime sette settimane, a differenza del resto d'Europa, in cui può essere presa entro nove settimane dal concepimento. L'aborto farmacologico è dunque un'alternativa per interrompere la gravidanza, anche perché non necessita di un medico non obiettore, in quanto la pillola viene assunta dalla stessa paziente. Allo stato attuale bisognerebbe affrontare questi problemi perché un diritto così importante deve essere garantito, aiutando il più possibile la donna a superare uno dei momenti più terribili e angoscianti della sua vita.

Alessia Dragutu

CONFLITTO CURDO- TURCO

INTRODUZIONE

Il conflitto curdo-turco, chiamato anche insorgenza curda, è un conflitto tuttora in corso tra la Turchia e la popolazione curda che richiede l'indipendenza del Kurdistan, o almeno un'autonomia regionale, oltre a maggiori diritti politici e culturali per i curdi residenti

nella Repubblica di Turchia. Il conflitto ha influenzato anche il turismo turco, dati i numerosi attentati terroristici per ottenere l'indipendenza. Il principale rivale della Turchia è il perito dei lavoratori del Kurdistan (abbreviato PKK), considerato dalla Turchia, dall'Europa e dagli Usa un vero e proprio gruppo terroristico.

Il PKK venne fondato nel 1978 nel villaggio di Fis, da un gruppo studentesco curdo per combattere la forte oppressione dei curdi in Turchia. Da quel momento il governo turco aumentò le azioni volte alla negazione della loro esistenza e alla soppressione delle loro tradizioni, i loro abiti, il loro linguaggio e dei loro nomi all'interno del Paese.

Dopo un colpo di stato militare nel 1980, la lingua curda venne ufficialmente vietata nella vita pubblica e privata in Turchia.

ATTUALITÀ

Il 7 Ottobre 2019 il presidente degli Stati Uniti Donald Trump ha annunciato all'improvviso il ritiro delle truppe americane dalla Siria nord-orientale, da diversi anni "alleate" con le forze curde; tale azione è stata considerata come una sorta di "tradimento" verso il popolo curdo (dato che le forze statunitensi mantenevano una situazione di stallo tra i due fronti)

Di conseguenza il 9 Ottobre di quest'anno gli attacchi verso il popolo curdo sono riemersi più violenti di prima: più di 5000 uomini hanno rimosso i

blocchi di cemento alla frontiera per permettere il passaggio di carrarmati tir e blindati, mentre raid aerei sono stati segnalati in varie città piene di civili portando morte e disperazione per le vie. Nonostante ciò, il presidente turco Erdogan non intende fermare lo sterminio curdo approfittando del ritiro degli Usa.

REAZIONI INTERNAZIONALI

Il consiglio dell'Unione Europea ha condannato l'atto militare turco, chiesto il "cessate il fuoco" e il ritiro delle truppe. Diversi paesi europei (tra cui Germania, Francia, Italia e Regno Unito) hanno ufficialmente sospeso il commercio di armi con Ankara e concordato di preparare un possibile elenco di ulteriori sanzioni.

La Turchia viceversa ha condannato l'Europa e la sua decisione, affermando che "è inaccettabile che l'Ue prenda posizioni difensive verso un gruppo terroristico", minacciando di "aprire le porte" e di mandare i 3 milioni di siriani, rifugiati in Turchia, in Europa.

9 giorni dopo le riprese degli attacchi, il vicepresidente americano ha raggiunto un accordo con il governo turco, dando 5 giorni di tregua a nord della Siria per il ritiro di civili. Nelle prossime settimane sono stabiliti vari incontri tra il presidente Erdogan e i capi di stato di vari paesi nella speranza di trovare un accordo comune.

Andrei Matura



Paure climatiche

Una delle principali paure degli abitanti del nostro Paese è il cambiamento climatico, che è da considerarsi la principale minaccia da affrontare. La buona notizia è che dal 2013 abbiamo registrato un aumento significativo di persone che percepiscono l'urgenza di fare qualcosa contro il cambiamento climatico, come cita "Il Sole 24 ore" di febbraio 2019.

Finalmente la percentuale di persone sensibili al problema è aumentato: in Italia siamo al 71%. Il 15 marzo 2019 giovani studenti, e non solo, da tutto il mondo hanno riempito 1700 piazze di oltre 100 paesi in occasione dello sciopero mondiale per il clima. Si è trattato di un fenomeno mai visto prima: milioni di persone hanno manifestato contro le politiche che negli ultimi duecento anni hanno spremuto, inquinato e surriscaldato il nostro pianeta.



(da RSI NEWS)

Ma non tutti hanno la reale consapevolezza del problema. Sicuramente, al primo posto delle preoccupazioni c'è il riscaldamento globale e tutte le conseguenze. C'è da osservare, però, che il fatto che questo sia il principale timore della popolazione non significa che gli abitanti siano realmente preoccupati dalle questioni ambientali. Come si usa dire in questi casi, "tra il dire e il fare c'è di mezzo il

mare", perché spesso si fanno scelte poco "ambientali" per interessi politici ed economici. Ma che cosa provoca realmente il cambiamento climatico? Disastri ambientali di tutti i tipi: incendi violenti, tempeste e grandi eventi meteorologici estremi.

Le paure climatiche procurano a persone molto ansiose alti livelli di stress e persino di depressione.

I ricercatori delineano tre diversi tipi di preoccupazioni ambientali:

- 1) La preoccupazione egoistica: è la preoccupazione su come ciò che sta accadendo nell'ambiente abbia un impatto diretto sull'individuo;
- 2) La preoccupazione altruistica: è la preoccupazione per l'umanità in generale, comprese le generazioni future;
- 3) La preoccupazione biosferica: è la preoccupazione per la natura, le piante e gli animali.



(da NO GEO INGEGNERIA)

Coloro che hanno segnalato preoccupazione di tipo 3) hanno più probabilità di riportare segni di depressione, mentre quelli le cui preoccupazioni sono di tipo 1) e 2) non hanno segnalato uno stress significativo legato al fenomeno. Questo perché le

persone che si preoccupano della natura tendono ad avere una prospettiva più planetaria e pensano ai problemi all'interno di un quadro più grande. Per loro, il fenomeno globale dei cambiamenti climatici influisce sugli aspetti ambientali, quindi hanno una preoccupazione più pronunciata, perché lo vedono dappertutto, parlano già di estinzione delle specie e sanno che sta avvenendo. Invece, gli altri sono preoccupati per la propria salute, per il proprio futuro finanziario e, quindi, non hanno ancora l'ansia, perché il cambiamento climatico non colpisce ancora a casa loro. Resta il fatto che chi ha preoccupazione biosferica ha anche maggiori probabilità di impegnarsi in comportamenti quotidiani ambientalisti, come il riciclo dei rifiuti o misure di risparmio energetico. Anche quelli con alti livelli di preoccupazione altruistica possono avere comportamenti pro-ambientali, sicuramente di più di quelli le cui preoccupazioni ambientali sono per lo più egoistiche.

In conclusione, è evidente che i cambiamenti climatici hanno effetti sulla salute fisica e mentale delle persone, perché le preoccupazioni ambientali possono facilitare la depressione. Si possono, però, avere due tipi di approccio: la paura che "paralizza" e rassegna la persona (tanto non c'è più niente da fare) e la paura che rende attivi, cercando di fare il possibile per non peggiorare ulteriormente la situazione. Preferiamo la seconda.

Doriana Vitarelli



GIRONE J TUTTO ALL'ITALIANA

L'Italia di Mancini conquista il girone J e di conseguenza un posto nei gironi di EURO 2020 con 30 punti e 10 vittorie consecutive, cosa che non



succedeva da ben 11 anni. L'ultimo a vincere 6 vittorie consecutive è stato Roberto Donadoni nel 2008, grazie alle vittorie su: Ucraina, Far Oer, Georgia, Sud Africa, Scozia e Portogallo. Dopo la batosta presa dagli "Azzurri" nelle qualificazioni per i mondiali del 2018, Mancini ha saputo dare una speranza ad una nazione desiderosa di riscatto di fronte alle maggiori squadre d'Europa. Sarà una sfida senza esclusione di colpi quella che quest'estate si giocherà in vari stadi scelti dalla FIFA, infatti la grande novità di quest'anno è che la competizione non si svolgerà in uno stadio specifico, bensì nei più importanti stadi del "vecchio continente". All'Olimpico di Roma l'Italia affronterà la Turchia ed inizierà il "cammino" verso l'Inghilterra, dove si giocherà la finale di EURO 2020. Chissà se Mancini porterà quel trofeo che in Italia manca da 52 anni (ultimo nel 1968)...

Salvo Massaro

Premio Nobel per la fisica 2019

Durante la crescita, è comportamento tipico dell'uomo farsi domande. Anche se, molto spesso, le loro risposte ci lasciano ancora più interrogativi.

Un esempio perfetto è lo spazio.

Sappiamo che è buio, freddo e che contiene, potenzialmente, altri infiniti mondi come il nostro, quindi altri infiniti interrogativi ci spuntano in testa. Ma ovviamente, ci sono persone che hanno reso queste speculazioni più di mere domande. Che, quindi, chi si interroga sul cosmo gioisca, perché il Nobel per la fisica del 2019 è andato a: James Peebles, che ha ricevuto metà del premio e a Michel Mayor e Didier Queloz, i quali si sono spartiti la rimanente metà. Tutti e tre pionieri della cosmologia moderna.

Il passato dello spazio

James Peebles, nato nel 1935 a Winnipeg, in Canada, è diventato un Albert Einstein Professor of Science dell'Ateneo dopo il dottorato alla Princeton University.

Egli ha passato tutto il suo periodo di studi ad osservare il cosmo, facendosi numerose domande. Ma le sue teorie rispondono ad una in particolare; "come si è evoluto l'universo?".

Come per la maggior parte delle teorie della fisica recente, si trova anche qui lo

zampino", per così dire, di Einstein. Dopo le sue teorie riguardanti l'espansione dell'universo, in cui aveva supposto l'esistenza di un numero, detto "costante cosmologica", che rappresentava la velocità di suddetta espansione, i fisici iniziarono ad accanirsi sull'emerito scienziato, dimostrando che non solo la costante cosmologica non era necessaria nei calcoli, ma che l'espansione universale descritta da Einstein fosse errata. Ovviamente, suddetti fisici avevano ragione, Einstein si era sbagliato, ma aveva avuto una profonda intuizione e fu proprio Peebles a confermarlo, dimostrando che anche le teorie dei fisici del suo tempo, che definivano l'espansione universale con una velocità costante o in decelerazione, erano errate, perché l'universo non sta rallentando, nè è costante, ma sta accelerando e la velocità con cui accelera è proprio la costante cosmologica.

Peebles iniziò quindi a sviluppare le sue teorie partendo da questa base. Ad oggi tutti noi sappiamo che cosa ha dato origine all'universo, il Big Bang. Ebbene, fu proprio Peebles ad elaborarne la teoria.

Si disse che, se l'universo si espande, ci doveva essere stato un momento in cui tutto quello che conosciamo era una cosa sola.

Insieme, che si è diviso quando il Big Bang avvenne. Seppure ad oggi tale fenomeno venga definito come un'esplosione, il termine non è propriamente corretto. Di fatto nessun *continua a pag. 11*



Premio Nobel per la fisica 2019 (segue da pag. 10)

combustibile è stato bruciato per darvi vita, si tratta invece di un'enorme espansione, in cui tutta la materia e l'energia è stata dispersa. Ad oggi noi possiamo vedere quella materia e usufruire di quella energia, in particolare, possiamo sentire l'energia rilasciata dall'espansione, come un'eco, o una melodia. Ascoltata per la prima volta nel 1964 da Arno Penzias e Robert Wilson, questa melodia cosmica venne battezzata "radiazione cosmologica di fondo". Grazie alla radiazione di fondo, siamo riusciti a risalire a dati molto importanti, come l'età dell'universo. Il presente del cosmo

Peebles non si domandò solo come l'universo è stato, ma ha anche teorizzato sull'universo attualmente osservabile.

Il nostro universo è davvero enorme. Ma per comprendere la sua grandezza, bisogna sapere che di tutto l'universo che riusciamo ad osservare, anche usando Hubble, uno dei nostri telescopi più grandi e attualmente nello spazio, noi riusciamo a percepire solo il 5% del tutto.

All'interno dello spazio noi riusciamo a distinguere i vari corpi celesti, ma di che cosa è fatto lo spazio? Sicuramente sono dispersi nel vuoto cosmico atomi di piccole particelle, come l'idrogeno, ma di che cosa sia fatto rimane un mistero. È indubbio che ci siano stati diversi candidati per questo titolo e fu Peebles a supporre che tale materia dovesse essere pesante, lenta e fredda, ma la domanda rimane insoluta e per-

tanto si è dato a questo materiale il nome provvisorio di "materia oscura".

Ciononostante, materia oscura e materia non sono neanche metà di ciò che si può trovare fuori. Perché 5% è materia, 26% materia oscura e il resto è "energia oscura".

Ad oggi non abbiamo una certezza su che cosa stia permettendo all'universo di espandersi, ma la teoria più accreditata è quella di Peebles, che sostiene l'esistenza di una fonte di energia inosservabile, perciò detta oscura, su cui l'universo sta parassitando per espandersi, teoria che trova sostegno nelle ricerche condotte sull'antimateria.

Il futuro dell'uomo nel cosmo

Grazie a Peebles abbiamo fatto importanti passi avanti nel comprendere il cosmo, ma qual è il ruolo dell'uomo in tutto questo? Un giorno il sole si spegnerà, che cosa faremo a quel punto?

Noi non sappiamo qual è il nostro ruolo in questo mondo e se anche potessimo saperlo, quella sarebbe una domanda da fare ad un filosofo, non ad un fisico. Ma ciò che la fisica ci può dare è più che sufficiente per rispondere alla seconda domanda. L'uomo ha da sempre posto ciò che conosceva al centro delle sue spiegazioni: prima conosceva solo sé, quindi si metteva al centro di tutto, poi ha avuto consapevolezza del mondo, quindi ha fatto girare gli astri intorno ad esso, poi ha scoperto il sole, quindi tutto gli girava intorno. Infine ha scoperto le galassie e ha acqui-

sito la consapevolezza di altri pianeti come la Terra. Ad oggi è comune pensare che esistano altri pianeti e anzi ci piace fantasticare di popolazioni aliene che li vivono. Ma se ciò è possibile è grazie alle scoperte di Michel Mayor e Didier Queloz, i primi a scoprire l'esistenza di esopianeti, ovvero pianeti al di fuori del sistema solare, sfruttando il cambiamento nello spettro luminoso della luce delle stelle, dovuta alla presenza di pianeti ad ostruirne il passaggio. Grazie agli strumenti e alle scoperte di Mayor e Queloz è stato possibile scoprire tanti nuovi pianeti al di fuori del sistema solare, si ricorda in particolare la missione Kepler della NASA, ormai conclusa, che ha portato alla scoperta di oltre 2300 esopianeti.

Ovviamente, oltre alla miriade di pianeti inabitabili, sono stati trovati pianeti che forse, un giorno, chiameremo casa. Ma sono tutti molto lontani e la terra si può ancora salvare. Al massimo, andremo a colonizzare il pianeta più vicino a noi, Marte.

Jacopo Stizza

Fonti:
<https://oggiscienza.it/2019/10/09/nobel-fisica-2019/>,
<https://www.focus.it/scienza/scienze/nobel-per-la-fisica-2019-vincitori>,
https://it.wikipedia.org/wiki/Costante_cosmologica,
https://it.wikipedia.org/wiki/Telescopio_spaziale_Hubble,
https://it.wikipedia.org/wiki/Energia_oscura,
<https://www.youtube.com/watch?v=nDkUbsP7WmI>,
<https://www.youtube.com/watch?v=BSOrG4tfDfU>,
<https://www.youtube.com/watch?v=c1UPd7p8zy4>



OTTAVO RE DI ROMA

Francesco Totti

La leggenda narra di un giovane cresciuto dalla lupa, un calciatore forgiato nel talento e animato dalla passione, nelle sue vene scorre il sangue giallorosso e nel suo petto batte il cuore di un campione, capitano per indole, il capitano eletto dal suo popolo: lui è il gladiatore dell'Olimpico il trascinatore seguito dai suoi e acclamato da tutti, ogni tifoseria ne riconosce la grandezza, per i compagni un modello da seguire e un fuoriclasse a cui ispirarsi, un avversario onorevole, rispettato anche dai suoi peggior nemici:

È colui che in campo è riuscito a fermare il tempo, che ha reso i 40 i nuovi 20, è l'uomo dei record, 307 volte in rete in 785 partite giocate sempre con la stessa maglia addosso, la bandiera di Roma; avrebbe potuto giocare nei club più prestigiosi al mondo ma la sua scelta è stata di rimanere fedele alla squadra come un vero capitano che non abbandona mai la sua nave. Lo chiamano "er pupone", il "numero 10", il "lupacchiotto", è l'uomo del cucchiaio, delle barzellette, delle giocate imprevedibili e dei calci di punizione imparabili. È un eroe umile, uno straordinario uomo comune, la cui forza di volontà è stata d'ispirazione per intere generazioni e il cui gioco ha fatto piangere e sognare milioni di tifosi ed è colui che merita rispetto per quello che è stato e quello che sarà... lui è FRANCESCO TOTTI "L'OTTAVO RE DI ROMA".



Ormai è un ex calciatore, ex capitano e simbolo della AS Roma.

Nella stagione 2006-2007 ha vinto la Scarpa d'oro come miglior realizzatore del campionato italiano e di tutti i campionati europei.



Oltre che di successi individuali, la carriera di Francesco Totti è costellata di grandi risultati sia con il club sia con la Nazionale; su tutti, la vittoria del Campionato del mondo nel 2006 in Germania. Nella stagione 2000-2001 ha guidato la Roma verso la vittoria dello scudetto, che mancava alla squadra capitolina da tantissimo tempo. Il palmarès del "capitano" si compone, inoltre, di due Coppe Italia, due Supercoppe italiane, un campionato europeo under 21 e la vittoria della classifica cannonieri.

Totti, però, è anche molto attivo al di fuori dell'ambito sportivo: è ambasciatore dell'UNICEF e protagonista di numerosi eventi di beneficenza, È per la Roma il "capitano", un giocatore simbolo, che l'ha portata al successo e che la rappresenta, ed è una delle poche bandiere rimaste nel mondo del calcio.

Il 28 maggio 2017, l'eterno capitano giallorosso dava l'addio al calcio giocato



Totti: "È impossibile raccontare ventotto anni di storia in poche frasi.

Mi piacerebbe farlo con una canzone o una poesia, ma io non sono capace di scriverle e ho cercato, in questi anni, di esprimermi attraverso i miei piedi, con i quali mi viene tutto più semplice, sin da bambino.

A proposito, sapete qual era il mio giocattolo preferito? Il pallone ovviamente! Lo è ancora. Ma a un certo punto della vita si diventa grandi, così mi hanno detto e così il tempo ha deciso.

Maledetto tempo. È lo stesso tempo che quel 17 giugno 2001 avremmo voluto passasse in fretta: non vedevamo l'ora di sentire l'arbitro fischiare tre volte. Mi viene ancora la pelle d'oca a ripensarci. Oggi questo tempo è venuto a bussare sulla mia spalla dicendomi: 'Dobbiamo crescere, da domani sarai grande, levati i pantaloncini e gli scarpini, perché tu da oggi sei un uomo e non potrai più sentire l'odore dell'erba così da vicino, il sole in faccia mentre corri verso la porta avversaria, l'adrenalina che ti consuma e la soddisfazione di esultare'. *continua a pag. 13*



Ottavo re di Roma
(segue da pag. 12)

Mi sono chiesto in questi mesi perché mi stiano svegliando da questo sogno. Avete presente quando siete bambini e state sognando qualcosa di bello... e vostra madre vi sveglia per andare a scuola mentre voi volete continuare a dormire...e provate a riprendere il filo di quella storia ma non ci si riesce mai... Stavolta non era un sogno ma la realtà. 'Non sarò mai pronto a dire basta'

E adesso non posso più riprenderlo, il filo. Io voglio dedicare questa lettera a tutti voi, ai bambini che hanno tifato per me, a quelli di ieri che ormai sono cresciuti e forse sono diventati padri e a quelli di oggi che magari gridano 'Tottigol'. Mi piace pensare che la mia carriera diventi per voi una favola da raccontare. Ora è finita veramente. Mi levo la maglia per l'ultima volta. La piego per bene anche se non sono pronto a dire basta e forse non lo sarò mai.

Scusatemi se in questo periodo non ho rilasciato interviste e chiarito i miei pensieri, ma spegnere la luce non è facile. Adesso ho paura. E non è la stessa che si prova di fronte alla porta quando devi segnare un calcio di rigore. Questa volta non posso vedere attraverso i buchi della rete cosa ci sarà 'dopo'. Concedetemi un po' di paura. Questa volta sono io che ho bisogno di voi e del vostro calore, quello che mi avete sempre dimostrato. Con il vostro affetto riuscirò a voltare pagina e a buttarmi in una nuova avventura.

Ora è il momento di ringraziare tutti i compagni di squadra, i tecnici, i dirigenti, i presidenti, tutte le persone che hanno lavorato accanto a me in questi anni. I tifosi e la Curva Sud, un riferimento per noi romani e romanisti. Nascere romani e romanisti è un privilegio, fare il capitano di questa squadra è stato un onore. Siete e sarete sempre la mia vita: smetterò di emozionarvi con i piedi ma il mio cuore sarà sempre lì con voi. Ora scendo le scale, entro nello spogliatoio che mi ha accolto che ero un bambino e che lascio adesso, che sono un uomo.

Sono orgoglioso e felice di avervi dato ventotto anni di amore". Cit- Francesco Totti
La cosa più bella di essere romanisti è quella di aver avuto un capitano, una leggenda che sarà per sempre il simbolo e il capitano di questa squadra, rappresentando in eterno il nome di "ROMA", questo fa capire come i soldi non supereranno mai l'amore vero, come quello che Totti provava e prova tuttora per quella maglia. L'infanzia e l'adolescenza di molti bambini e ragazzi è stata segnata "semplicemente" con due parole: Francesco Totti. Grazie di tutto capitano, ma grazie soprattutto per aver fatto innamorare milioni di persone.

Adriano Prata

**Corso di laurea triennale
per diventare influencer**

Per l'opinione pubblica il soggetto influente è in grado di

influenzare in modo rilevante le opinioni e gli atteggiamenti degli altri, grazie alla sua reputazione e autorevolezza rispetto a determinate tematiche o aree di interesse. Con l'affermarsi di Internet e, soprattutto, del Web 2.0, tuttavia, il termine influencer ha cominciato a essere usato in un diverso modo, cioè per indicare colui che, avendo un ampio seguito di pubblico, è in grado di raggiungere con i suoi messaggi un numero potenzialmente alto di individui, attraverso il passaparola.



da webhero.it

Anche se quella dell'influencer non è una professione regolamentata ufficialmente, in Italia negli ultimi due anni c'è stato un aumento del 6,5% nel numero delle persone pagate per svolgere il lavoro di "influenzatore" sui social, come emerge da uno studio di *Brandmanic* del 2018.

Probabilmente è per questo motivo che l'Università telematica E-Campus ha deciso di fornire una laurea triennale, di primo livello, riconducibile a Scienze della Comunicazione, inserita sotto la facoltà di Giurisprudenza. La retta è di 3900 euro per il primo anno, gli altri due non sono specificati, a cui si aggiungono 250 euro di spese di immatricolazione e altri 140 euro di *continua a pag. 14*



Corso di laurea... (segue da pag. 13)

tasse annuali regionali. I corsi saranno tenuti da professori universitari, ed, essendo un'università telematica, non ci sono lezioni frontali da seguire, ma corsi online utilizzabili in qualsiasi momento: anche l'immatricolazione può essere fatta in ogni momento dell'anno e non è richiesto un test di ingresso. Il piano di studi prevede una sola materia a scelta per anno e gli altri esami sono tipici della laurea in Comunicazione; l'ultimo anno prevede la partecipazione a laboratori tematici e si conclude con tirocini formativi e di orientamento.

La notizia dell'avvio di tale corso di laurea ha fatto discutere sui social, dato che molti degli influencer presi a modello dai giovani non sono laureati. Infatti chi conosce quest'ambiente ritiene che l'influencer particolarmente efficace è colui il quale dedica molto tempo a coltivare le proprie amicizie virtuali, a rispondere ai propri follower e ad essere considerato esperto di un determinato settore, o argomento, o semplicemente considerato di tendenza. Essere un *influencer* veramente attivo significa *postare* molti contenuti su diverse piattaforme, più volte al giorno e sempre restando concentrato sugli argomenti di sua competenza. Per diventare un *influencer*, quindi, la prima cosa da coltivare è la reputazione.

Un altro appunto che gli esperti fanno a questo corso è l'assenza del *marketing*, poiché il ruolo di *influencer* ha assunto una grande importanza nel *web marketing*, e molte campagne pubblicitarie ormai si basano sulla loro capacità di diffondere contenuti. Gli *influencer* più in vista possono diventare nodi fondamentali per una campagna pubblicitaria *online*, proprio perché sono in grado di far rimbalzare un messaggio (promozionale, in questo caso) presso migliaia di utenti finali e potenziali clienti.

Affidare la diffusione dei propri contenuti ad un buon influencer può significare il successo per una campagna di marketing online, con ottimi risultati dal punto di vista dell'aumento delle visualizzazioni e dei contatti e con costi molto ridotti rispetto alla pubblicità tradizionale.

L'Influencer Marketing rappresenta uno strumento che non può più essere trascurato dai *brand*, come tale va affrontato in modo serio e professionale dalle stesse aziende che ne usufruiscono e dai loro esperti, piuttosto che dalle persone che "influenzano" i potenziali clienti di tali imprese. Per creare un reale vantaggio competitivo, quindi, le aziende devono comprendere che *l'influencer* è una risorsa di valore, che non deve essere solo scelta per il numero di *follower* che possiede, ma per il grado di influenza che ha realmente, per i messaggi che veicola. Quando *l'Influencer*

Marketing ha lo scopo di far conoscere un *brand*, o un suo prodotto o servizio, è indispensabile selezionare *influencer* che, nel proprio ambito di competenza e sulla piattaforma a loro più congeniale possano realizzare un contenuto di qualità.

Per concludere c'è chi sostiene che il corso per diventare *influencer* sia «una gran bella trovata di marketing» e chi parla di «un corso che è figlio dei tempi che corrono» perché in fondo ci sono persone che vivono grazie a questo. Chissà se le statistiche cambieranno in futuro grazie ai nuovi laureati di e-Campus; il cui corso di laurea prevede infatti un piano di studi a tutti gli effetti: che va dall'informatica alla psicologia, dal diritto dell'informazione al linguaggio dei mezzi audiovisivi.

Perché influencer non si nasce, ma ci si può diventare.

Gloria Pirri

Fonti:

Da oggi si può studiare all'università per diventare Influencer. Ma forse non ce n'era bisogno <http://www.fanpage.it/>

Diventare influencer? Ecco il nuovo corso di laurea. Riccardo Pieroni, Il SecoloXIX

Arriva il corso di laurea triennale per diventare influencer. Ilaria Mauri, Il Fatto quotidiano

All'università per diventare influencer come Chiara Ferragni: arriva il primo corso di laurea. Veronica Cursi, Il Messaggero

Nasce il corso di laurea per diventare influencer e scoppia la polemica: web diviso. Italia online

Malati di influencer. Elisabetta Ambrosi, Il fatto quotidiano

Definizione di Influencer su Glossario Marketing

Professione Influencer: Che Cosa Significa e Come Diventare un Influencer. Jobbydoo

Influencer – Significato. BCUBE Agency
Esiste una bolla degli influencer? Enrico Verga, Il sole 24 ore

L'influencer Marketing funziona, ma devi stare attento a questi 6 pericoli. Valentina Varese, Ninja marketing



Abbandonare la scuola

Definizione di dispersione

Il fenomeno della dispersione scolastica è considerato da anni un'emergenza italiana. In un paese dove vige l'obbligo di frequentare la scuola almeno fino ai 16 anni, la percentuale dei ragazzi che non va oltre il conseguimento della licenza media è del 15%. Infine la dispersione scolastica è lo sperpero delle proprie risorse e potenzialità, delle proprie capacità intellettive. Momenti più frequenti della dispersione e cause

La dispersione non si manifesta solamente con



da lamescolanza.it

l'abbandono di un intervento formativo, ma anche con ritardi e perdita di anni scolastici, che renderanno sempre più difficile per il ragazzo/a arrivare a conseguire un titolo di studio superiore. Sappiamo che gli abbandoni avvengono più frequentemente durante il primo anno di corso della scuola secondaria di secondo grado, dal momento che ci si confronta con un nuovo percorso formativo e si passa dalla realtà ancora protetta delle scuole medie ad una scuola più esigente, in cui la promozione non è così scontata. Al primo posto c'è sicuramente l'aver scelto un percorso di studi non in linea con le proprie caratteristiche e i propri interessi. La scelta

della scuola superiore viene spesso inquinata da fattori che dovrebbero essere marginali: le amicizie, le aspettative dei genitori, il "mito" di un determinato corso o Istituto. Tutti questi elementi possono indirizzare verso una strada che, sin da subito, si rivela in salita. I ragazzi, che hanno intrapreso un percorso di studi sbagliato, sperimentano un senso di fallimento che va ad intaccare la loro autostima ed il loro senso di autoefficacia. Sono proprio questi, insieme all'incapacità di trovare un orientamento alternativo e maggiormente adatto alle inclinazioni personali, che portano alla decisione di abbandonare la scuola. Ogni abbandono scolastico è un fallimento educativo perché preclude a un ragazzo un futuro al passo con i tempi non solo per quanto riguarda la conoscenza, ma anche e soprattutto la ricerca di un lavoro. E questo, alla fine, accentua le disuguaglianze.

Giulio Mauriello

25 NOVEMBRE

Il 25 novembre, è la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, in ricordo di un brutale assassinio, avvenuto nel 1960 nella Repubblica Dominicana, ai tempi del dittatore Trujillo. Tre sorelle, di cognome Mirabal, considerate rivoluzionarie, furono torturate, massacrate, strangolate; i loro corpi furono gettati in un burrone per simulare un incidente. La

Giornata è stata istituita dall'Onu il 17 dicembre 1999, nella cui dichiarazione si parla di violenza contro le donne come di "uno dei meccanismi sociali cruciali per mezzo dei quali le donne sono costrette in una posizione subordinata rispetto agli uomini".

I numeri sono drammatici nel mondo e anche in Italia, ma dietro i numeri ci sono le persone e le loro storie, tutte diverse, tutte terribili. A livello mondiale ogni anno un miliardo e duecento milioni di donne subiscono violenza e cinquantamila vengono uccise da componenti della propria famiglia, 6 donne su 10. Spesso i maltrattamenti sulle donne si consumano davanti ai figli: si stima che a livello globale circa 3 bambini su 4 (pari a circa il 75%) siano stati vittime nell'anno precedente di almeno una forma di violenza. Si tratta di 1,3 miliardi di bambini, e il 90% di questi maltrattamenti resta sconosciuto. Oltre 6 milioni le donne vittime di violenza in Italia, e in 8 casi su 10 queste donne muoiono per mano di un partner, ex partner o familiare. Per combattere la violenza contro le donne e i loro bambini bisogna interrompere il circolo vizioso, poiché un bambino che è vittima di violenza o maltrattamento diretto o assiste alle violenze, ha una probabilità più elevata, da grande, di commettere a sua volta violenza. Mentre una bambina vittima di violenza da piccola ha una probabilità più elevata di essere vittima di violenza da adulta e spesso, se la mamma non ha denunciato il compagno *continua a pag. 16*



25 novembre
(segue da pag. 15)

violento, da grande sceglierà un compagno simile al modello paterno.

La sudditanza economica, che tiene le donne sotto scacco, è spesso alla radice della violenza fisica. Ogni 15 minuti in Italia si registra un episodio di stalking o maltrattamenti. E sono 96, dal primo gennaio 2019, le donne uccise da fidanzati, mariti, compagni. Una ogni tre giorni. Spesso vittime di uomini che le considerano loro proprietà, spesso rimaste senza tutela malgrado denunce ripetute.

Si calcola siano circa 2mila gli orfani dei femminicidi, e purtroppo le famiglie che si occupano di questi bambini sono state abbandonate, perché la legge varata in loro difesa è rimasta sulla carta, per la mancanza dei decreti attuativi e il blocco dei fondi.

Esiste un Codice Rosso anti violenza: l'avvocato Giulia Bongiorno, ministro della Pubblica Amministrazione, ha provveduto a mettere a punto il Codice Rosso, assieme al ministro della Giustizia, Alfonso Bonafede, il cui scopo prevede di fornire una risposta tempestiva nei casi di denunce per maltrattamenti, violenza sessuale, atti persecutori e lesioni aggravate commessi in contesti familiari o di convivenza, estendendo a questi reati il regime speciale, attualmente previsto per i gravi delitti e riducendo quindi la durata massima delle indagini preliminari.

Una modifica dell'articolo 347 del codice di procedura penale ha eliminato ogni discrezionalità da parte della polizia giudiziaria che, una volta ricevuta la denuncia, è tenuta a inviarla subito al magistrato, senza valutare se sussistono ragioni di urgenza. Lo scopo è adottare il prima possibile provvedimenti restrittivi o protettivi, e di non



permettere alla situazione di degenerare ulteriormente.

La donna avrà 12 mesi di tempo per denunciare una violenza sessuale, non più i 6 fino a ora previsti; la violenza sessuale sarà punita con il carcere da 6 a 12 anni, con aggravanti se rivolta a minori di 14 anni in cambio di denaro o di qualsiasi altra cosa, anche solo promessa. La sospensione condizionale della pena in caso di condanne per reati sessuali sarà subordinata alla partecipazione a percorsi di recupero.

Pene più severe anche per i maltrattamenti in famiglia, con reclusione ex articolo 572 del codice penale che passa da 2-6 anni a 3-7 anni, e pene inasprite se il fatto viene commesso in presenza o in danno di minore, verso una donna in stato di gravidanza, una persona con disabilità, o con l'uso di armi.

Gli stalker, che rischiano non più da sei mesi a 5 anni, ma da uno a 6 anni e sei mesi. Pene severe per chi deforma l'aspetto di una persona con lesioni permanenti al viso tramite acido: inserito nel codice penale, il reato è punibile con la reclusione da 8 a 14 anni. Se l'atto conduce alla morte della vittima la pena è l'ergastolo. Chi viene condannato per questo genere di reato sarà interdetto in maniera perpetua da qualsiasi ufficio che si occupa di tutela, di cura e di sostegno, e riceverà pochi benefici.

Punita anche la diffusione di video e foto a contenuto sessuale allo scopo di vendicarsi del partner o di diffamare una persona. La pena prevista è il carcere da uno a 6 anni e multe fino da 5 a 15 mila euro. Stessa pena anche per chi riceve immagini *hard* e le diffonde senza il consenso dei protagonisti. Ci sono aggravanti se il reato è commesso dal partner o ex partner e si ha la diffusione via social, o se a essere interessate sono persone disabili o in gravidanza.

Gloria Pirri

Fonti:

Giornata mondiale contro la violenza sulle donne, Act!onaid

25 novembre: Giornata mondiale contro la violenza sulle donne, Pasquale Almirante, La tecnica della scuola

Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, Rossana Pasta, Si 24

Violenza sulle donne: nel 2019 registrate 88 vittime al giorno, Felicia Buonuomo, Osservatorio Diritti

Stop violenza donne, Mattarella: "Molto resta da fare", La Repubblica

Violenza sulle donne nel mondo: è ora di finirla, Act!onaid

Violenza sulle donne 2019: i dati Istat, Osservatorio diritti

La violenza di genere è una questione complessa, Cristina Da Road, Il sole 24 ore

Codice rosso, la legge contro la violenza di genere, Il fatto quotidiano



FABIO, AURORA E GIUSEPPE: SPORT E PASSIONI

In questa settimana, tra un lavoro e l'altro, ho avuto il piacere di chiacchierare con alcuni ragazzi del laboratorio integrato e scoprire le loro passioni sportive...

Iniziamo con **Fabio**:



Come ti chiami?

Mi chiamo Fabio.

Quanti anni hai?

16.

Che sport pratici?

Lo Yosekan Budo. Lo faccio oggi!

Me ne parli un po'?

Lo Yosekan Budo è un'arte marziale giapponese. Sono varie discipline unite.

Hai fatto qualche gara?

Ne ho fatte tante e una volta ho fatto arrivare la mia squadra al primo posto.

Quindi hai fatto vincere la tua squadra?

Sì, perchè sono il capitano.

Qual è la gara che ti ricordi di più? La più bella?

Quando abbiamo combattuto con le armi.

Hai vinto medaglie?

Avojjaaa!!! Ho vinto un sacco di volte!

Te ne ricordi una in particolare?

Una volta ero il migliore atleta e con la "katana" ho fatto la migliore esibizione.

Dove pratici questo sport?

In palestra, ad Ardea.

É simpatico il tuo maestro?

Sì, è simpatico e racconta tante barzellette.

Ti trovi bene nella tua squadra?

Sì, la mia squadra si chiama "The Helios Team"

OK, grazie Fabio.

Consigliaresti questo sport?

Certo che sì!

Vuoi fare un saluto?

Sì....Ciao a tutti!!!

Passiamo ad **Aurora**:

Come ti chiami?

Aurora.

Che sport pratici?

Tango.

Dove?

Alla Parrocchia San Bonifacio

Mi spieghi che cosa fai a tango?

Facciamo tango terapia con il maestro Roberto e ho vinto tantissime gare. Una l'ho fatta a Rimini, una a Velletri per uno spettacolo.

Ogni anno fate uno spettacolo?

Sì e ho anche partecipato

Qual è l'esperienza che ti ricordi di più?

Quando ho partecipato a Velletri e mi sono tanto divertita

Com'è andata la gara?

Benissimo e ci hanno consegnato le medaglie, è stato lo spettacolo più bello.

Quale medaglia hai vinto?

Primo posto

Quest'anno andrete in qualche città e organizzerete un altro spettacolo?

Stiamo organizzando una gara di tango per aprile in una città italiana

Da quant'è che fai tango?

Da meno di un anno, però mi piace molto

Stai in un gruppo?

Un gruppo con varie scuole del territorio e mi trovo molto bene

Come è organizzata una lezione?

Ci portiamo i vestiti e le scarpe da ballo e balliamo a coppie. Mi trovo molto bene.

Speri di continuare a fare tango e magari forse diventare campionessa?

Spero di sì

Ok grazie!

Ciao!

Ultimo ma non per importanza...**Giuseppe**:

Come ti chiami?



Giuseppe

Che sport pratici?

Facevo Atletica, ma adesso ballo al "Centro"

Che cos'è il centro?

Il "Centro del futuro"

Che tipo di balli fai?

Balli di gruppo e sono molto bravo

Ti trovi bene con i compagni di gruppo?

Sì, molto

Che tipo di musica balli? E hai mai fatto qualche gara?

Ballo le canzoni che si ascoltano l'estate, ma purtroppo non ho ancora fatto gare

Ci sono altre attività al centro?

Balli di coppia, danza del ventre, pilates.

Fai altre attività oltre il ballo?

Faccio anche ju jitsu, è un' arte marziale e mi serve per difesa personale

Grazie Giuseppe, poi leggerai l'articolo sul giornalino

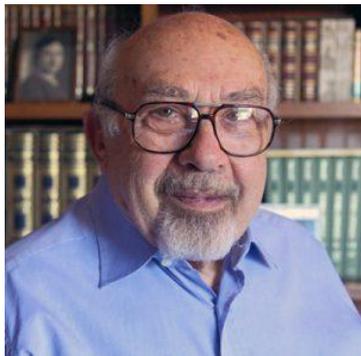
Non vedo l'ora!

Salvo Massaro



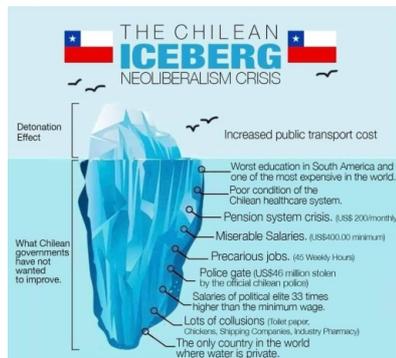
#RUBRICA HASTAG

#PIERO TERRACINA



Piero Terracina è stato un dirigente d'azienda italiano e uno dei sopravvissuti al campo di sterminio di Auschwitz, dove fu deportato in quanto ebreo. Il giorno 8 dicembre ci ha lasciati uno degli ultimi testimoni del dolore e dell'immane tragedia causata dalle barbarie nazista e fascista durante la seconda guerra mondiale. Alle celebrazioni in suo ricordo, al Portico di Ottavia, nel cuore del ghetto ebraico di Roma, ha partecipato anche l'amico-fratello di sempre, Sami Modiano, anch'egli ex deportato.

#CILE



Tutto è cominciato lo scorso 18 ottobre in Cile, quando è stata approvata una legge che aumentava il prezzo del biglietto della metropolitana della capitale, Santiago. Partita come protesta contro i rincari della metro, il

movimento ha fatto scendere un milione di persone in piazza a combattere contro le disuguaglianze. Il rincaro dei biglietti della metropolitana è stata solo la classica ultima goccia che ha fatto scoppiare una serie di tensioni sotterranee che ribollivano da tempo nella società cilena, infatti ben presto le proteste si sono allargate a temi economici molto più ampi

#GUERRA HI-TECH



L'8 dicembre 2019 è stata emanata una nuova direttiva dall'Ufficio Centrale del Partito Comunista cinese, che ha ordinato a tutti gli uffici dello Stato di rimuovere rapidamente tutte le tecnologie informatiche, sia per quanto riguarda l'hardware che il software, entro i prossimi tre anni. Questo comporta che molte ditte Usa, soprattutto quelle come Dell, Microsoft, HP, e altre minori, saranno danneggiate rapidamente da questa scelta del Partito e, quindi, dello Stato cinese.

#RUSSIA E IL DOPING



La Russia bandita per quattro anni da Olimpiadi e Mondiali. Niente giochi estivi di Tokyo 2020, niente Olimpiadi invernali di Pechino 2022, ma

ai Mondiali di calcio in Qatar nel 2022 la Nazionale potrà presentarsi come "squadra neutrale". Mosca è stata punita dall'agenzia mondiale antidoping per recidiva nel falsificare i dati dei controlli sui suoi atleti.

#LE PAROLE HANNO UN PESO



Tiziano Ferro ha aperto una puntata di 'Che tempo che fa', ma non lo ha fatto cantando, lo ha fatto con il suo monologo, che fa subito il pieno di applausi su Twitter. Il cantante sceglie di rivolgersi direttamente alla telecamera e di parlare a cuore aperto, rivolgendosi a tutti coloro che utilizzano le parole per ferire, senza preoccuparsi delle conseguenze, «Le parole hanno un peso, ma non lo ricordiamo. Ed è questo il dramma che si nasconde dietro i messaggi di bullismo. Le parole hanno un peso. Ne ribadisco la pericolosità» insiste nel suo monologo. E noi, che nel nostro piccolo, con la nostra testata giornalistica, con le parole ci "lavoriamo" costantemente, lo sappiamo bene e non possiamo che unirci a supporto del bravo cantautore di Latina.

Sara Piselli



MONZA GIALLOROSSA, LECLERC INFIAMMA IL GP D'ITALIA



(da: Flingenerale.com)

Charles Leclerc vince il Gran Premio di Monza, regalando così una vittoria, che, in casa Ferrari, mancava dal 2010. Tantissimi i tifosi e gli appassionati del “cavallino rampante”, che hanno potuto assistere alla gara che entrerà nella storia della Formula 1.

L'inno di Mameli e il cielo color verde, bianco e rosso danno il via al duello tra “il predestinato” Charles Leclerc (giovane pupillo di casa Ferrari) e Lewis Hamilton (pupillo di casa Mercedes e campione del mondo in carica) senza esclusione di colpi. Sfida completamente dominata dalla coppia Ferrari-Mercedes, a volte con qualche cenno di una Renault abbastanza agguerrita che però si dovrà accontentare di un quarto e quinto posto.

FLASHBACK... 12/09/10



(da: www.pinterest.com)

Era il 12 settembre 2010, piena lotta per il titolo mondiale tra: Vettel, Button, Alonso e Webber, la Ferrari non vinceva

in casa dal 2006, da quando Schumacher sollevò il trofeo sul gradino più alto del podio. In casa Ferrari c'era voglia di riscatto, anche perché il quarto posto, con una macchina che poteva tranquillamente ambire a qualcos'altro di molto più grande, non accontentava Alonso e di certo non accontentava tifosi e dirigenti. Inizia un duello infuocato e in quell'attimo in cui tutti guardavano con il fiato sospeso, accadde l'incredibile. Quella macchina rossa e gialla in cui pochi credevano... taglia il traguardo. Tra gioia e lacrime che coinvolsero una nazione intera (anche i non appassionati), Alonso era là in alto a sollevare un trofeo importantissimo per la Ferrari, guardando un “fiume” di colori giallorossi e tricolori. Una magia che resterà sempre nei cuori di molti.

Salvo Massaro

IO L'HO



VISTO...

JOKER

Il 3 ottobre è uscito nelle sale italiane il film *Joker*, l'attesissima pellicola con protagonista Joaquin Phoenix, che narra la nascita dell'antagonista più famoso dell'universo DC.

Il film ha ricevuto giudizi positivi da parte di tutto il mondo, vincendo anche il leone d'oro a Venezia 76 ed entrando in breve nella classifica dei film con il maggior incasso della storia, raggiungendo il miliardo di dollari ad un mese e due settimane dalla sua uscita, superando anche *Avengers Endgame* (che per ricordarci, è uscito per due volte al cinema con delle scene aggiuntive).

Il protagonista Arthur Fleck è un aspirante comico che vive con la madre malata in un appartamento del Bronx, e che si guadagna da vivere facendo pubblicità nelle strade, vestito da clown. La sua vita però è una tragedia: è calpestato, bullizzato e deriso da chiunque, in più soffre di una rara patologia che lo fa esplodere in una risata all'apparenza forzata. Un giorno però il nostro protagonista non ce la farà più e con pistola alla mano reagirà violentemente. Mentre la polizia della città gli darà la caccia, Joker diventerà l'eroe del popolo che lo eleggerà simbolo della rivolta degli oppressi dai ricchi. Il film ruota attorno al comportamento della società verso gli ultimi e ciò che porta all'abbandono e all'incomprensione nei confronti di persone psicologicamente più deboli, ovvero la follia.

Joker non è certo il classico film tratto da fumetti, ma è un racconto tragico che scrive un capitolo nuovo, a sé stante, sul personaggio DC Comics e che immagina le origini della crudeltà perversa che ha formato *continua a pag. 20*



Joker

(segue da pag. 19)

il villain per eccellenza del Cavaliere Oscuro. La sua violenza deriva da una svolta di un passato di emarginazione e sopraffazione. È il riscatto di chi ha subito solo cattiveria e indifferenza. Fortunatamente Todd Philips è anche molto vicino a chiudere l'accordo per la realizzazione del secondo film di Joker con Joaquin Phoenix. Per fare il sequel del pagliaccio criminale di Gotham, Philips ha già detto che ha bisogno di un'altra grande idea. Secondo la fonte, ora che il film ha superato l'incasso di un miliardo di dollari, ci sarebbe anche una spinta da parte della Warner Bros. per fare un sequel. Secondo Philips non basta connettere i film tra loro affinché questi siano belli. La sua intenzione è quella di ricreare di nuovo quell'atmosfera, quel realismo con Joker. Noi tutti speriamo che vada nel verso giusto e che al cinema possa arrivare un altro film d'oro come questo.



Andrei Matura

10 "verità" sul fitness che fanno più male che bene

Che tu voglia tonificarti, dimagrire o migliorare il tuo umore, hai probabilmente tentato di realizzare un tuo programma di fitness. Sfortunatamente girano un sacco di convinzioni

sull'esercizio fisico che non ti serviranno allo scopo e che possono, anzi, farti più male che bene.



● Ad esempio, che cos'è meglio per perdere peso: l'esercizio o la dieta?

Una quantità considerevole di ricerche ci mostra che, nel breve periodo, la dieta è molto più importante che non aumentare il regime di esercizio fisico se vuoi iniziare a perdere chili.

“Gli studi tendono a mostrare che, in termini di perdita di peso, la dieta ricopre un ruolo maggiore rispetto all'esercizio”,

La ricerca suggerisce, però, che l'esercizio regolare diventa molto più importante, soprattutto per le persone che hanno perso peso e che stanno anche cercando di non riprenderlo.

● Il sollevamento pesi trasformerà il grasso in muscoli?

No. Sollevare pesi non ridurrà magicamente la tua massa grassa. Sfortunatamente, il grasso corporeo non può trasformarsi in muscoli. Ma il sollevamento pesi ti aiuterà a costruire il tessuto muscolare sotto qualsiasi tipo di grasso.

● L'unico momento in cui dovresti fare esercizio è al mattino presto.

Probabilmente, i pomeriggi e le sere vanno quasi altrettanto bene per te,

Ma, secondo alcune ricerche, fare ogni giorno come prima cosa esercizio fisico aiuta a perdere peso più in fretta e stimola i livelli di energia, innescando nel corpo un meccanismo che aiuta a bruciare grasso tutto il giorno.

● Le donne non dovrebbero sollevare pesi perché s'irrobustiranno come gli uomini

Sollevare pesi è molto sicuro ed è anche un buon modo per rafforzare i tuoi muscoli. La capacità di sviluppare grandi muscoli dipende direttamente dalla nostra quantità di testosterone, e in media le donne ne producono molto meno degli uomini. Quindi, se sei una donna, le probabilità che ti irrobustisca esageratamente sono davvero basse.

● Qualche minuto sul tapis roulant farà bruciare rapidamente grasso

Sbagliato, Devi consumare 3.500 calorie, molto più dell'equivalente del totale di calorie che un adulto medio dovrebbe mangiare in un giorno per bruciare o perdere mezzo chilo di grasso. Per essere chiari, correndo a un ritmo moderato per 20 minuti un adulto medio perde circa 330 calorie.

● Devi ridurre carboidrati e zuccheri per perdere peso Vero, ma il problema con le diete drastiche è semplice: sono provvisorie. Per perdere peso e non riprenderlo, devi trovare un regime alimentare che puoi seguire per tutta la vita. “Tendiamo a dire che iniziamo *continua a pag. 21*



10 verità sul fitness (segue da pag. 20)

una dieta...Ciò implica anche che la finiremo. E non è così che dovremmo intenderla". "Spesso le persone cercano l'ultima moda in fatto di dieta, ma ancora più spesso sono i fondamentali ad essere importanti e a fare la vera differenza".

●Correre la maratona è il modo migliore per tenersi in forma?

Buone notizie: come si è scoperto, puoi ottenere alcuni dei benefici di una corsa sulla lunga distanza senza nemmeno superare gli 8 chilometri.

Una corsa intensa tra i cinque



e i dieci minuti al giorno può apportare alla salute gli stessi benefici di una corsa di un'ora. Infatti, chi corre meno di un'ora alla settimana, ma intensamente, ottiene benefici simili in termini di salute cardiaca rispetto a chi corre per più di tre ore alla settimana.

●Fare esercizio per uno o due giorni alla settimana è abbastanza per tenersi in forma.?

Se hai già una forma decente, fare esercizio per un paio di giorni alla settimana probabilmente non ti servirà molto. "Tecnicamente, dovresti fare qualcosa ogni giorno, e con qualcosa intendo attività fisica, movimento.

Perché scopriamo sempre più che restare seduti neutralizza ogni attività".

●Le bevande energetiche sono la cosa migliore da avere a portata di mano dopo l'esercizio

Le bevande energetiche sono fatte soprattutto di zucchero e acqua. Gli esperti raccomandano di rifornire il corpo dopo l'esercizio fisico con circa 20 grammi di proteine di qualsiasi tipo e molta acqua. "L'ingestione di proteine durante o immediatamente dopo l'esercizio viene suggerito per facilitare la risposta adattiva a qualsiasi sessione di esercizi, dimostrandosi più efficace nel rimettere a nuovo i muscoli"

●Ci vogliono almeno un paio di settimane per perdere la forma una volta interrotto l'esercizio fisico.

Tristemente, tutti quei muscoli robusti che hai forgiato così faticosamente la scorsa estate avranno probabilmente iniziato a perdere tono una volta che hai smesso in autunno.

Nella maggior parte delle persone, il tessuto muscolare può iniziare a perdere tonicità in una settimana senza regolare esercizio. "Se smetti di esercitarti,

perdi efficienza, o inizi a perdere efficienza, semplicemente con sette giorni di completo riposo".

Adriano Prata

Scambio culturale con la Danimarca

Dal 4 all'8 novembre gli studenti di Brobyvaerk hanno incontrato i loro ospiti italiani.



Avevamo visitato lo splendido paese danese a maggio scorso e ora finalmente abbiamo potuto ricambiare l'ospitalità. Per l'occasione, tra le varie bellezze e gli splendidi tesori del nostro Paese, siamo stati la primissima scuola a visitare il museo pomertino di recente inaugurazione "Laboratorio del Novecento", che vale davvero la visita!





Erasmus plus



Noi studenti dell' I.I.S. "Via Copernico" abbiamo avuto la possibilità di partecipare alla prima tappa del progetto *Erasmus Plus* a Karditsa, una città situata nella regione della Tessaglia, in Grecia.

Sabato 16 Novembre ci siamo ritrovati all'aeroporto di Fiumicino alle ore 6.00 per rispettare gli orari del volo previsti per le ore 8.00. Così facendo siamo arrivati all'aeroporto di Atene alle 10 del mattino circa, ora locale.

L'organizzazione da parte dei docenti responsabili è stata tale da permetterci di visitare le principali mete turistiche della capitale: l'Acropoli, il Partenone, la piazza Syntagma e il quartiere Monastiraki; posti affascinanti, storici, pieni di miti e leggende ma anche moderni, con venditori ambulanti dai vestiti coloratissimi, taverne e spettacoli all'aperto.

La sera ci siamo goduti una cena in un ristorante tipico greco e abbiamo assaporato varie specialità locali quali: il souvlaki (sia di maiale che di



pollo), la moussaka e lo tzatziki, una deliziosa salsa a base di cetrioli, aglio e yogurt.

Il secondo giorno, dopo il pernottamento in hotel, abbiamo incontrato Guram, un ragazzo russo che qualche anno fa era il lettore di inglese nel nostro Istituto e che attualmente vive ad Atene. Con lui siamo stati a visitare il quartiere di Plaka, benestante e pieno di bei negozi, nei quali abbiamo comprato parecchi souvenir, collocati nei pressi della chiesa russo- ortodossa di San Nicodemo.

Il pomeriggio abbiamo preso il pullman con destinazione Karditsa per arrivare dalle famiglie greche presso le quali siamo stati ospitati per una settimana. Persone che si sono dimostrate veramente generose, gentili e che hanno contribuito a rendere questa nostra esperienza meravigliosa.

Abbiamo iniziato la settimana andando a scuola, dove c'è una fase iniziale di presentazione degli studenti delle varie scuole (italiana, rumena e due istituti greci, di cui uno era l'ospitante), dei docenti e del progetto dal motto: "Grow All Together, Be a Chain".

Nel pomeriggio siamo stati ospiti del sindaco, che, in una sala del Comune, ci ha dato il benvenuto e abbiamo avuto l'opportunità di visitare il museo archeologico cittadino, con importanti reperti come le

statuette di marmo dell'Asklepeion di Kierio, le statuette del santuario di Orthi a Kedros, la testa in terracotta di Dioniso di Mitropoli e i reperti del tempio arcaico di Apollo nell'antica Mitropoli, nonché la testa di cavallo in terracotta e la statua in bronzo di Apollo Hoplite.

Il giorno successivo è stato dedicato alla creazione del logo del nostro progetto: divisi in 4 gruppi, abbiamo ragionato sul progetto nella sua totalità e in tutte le più piccole sfaccettature, realizzando un'immagine che lo rappresentasse al meglio.

Successivamente abbiamo votato quello che rappresenterà la nostra esperienza *Erasmus+* per tutta la sua durata, seguendo gli input del progetto, che prevede lo scambio delle buone pratiche e l'implementazione del *know-how*. Infatti, dopo questo viaggio in Grecia, ci saranno altre 3 tappe di attività: in Romania a Lugoj, poi di nuovo in Grecia a Patrasso e infine nel 2021 a Pomezia nella nostra scuola.

Il prof. Panagiotis Chatzipapas, della scuola di Patrasso, ha tenuto una lezione per spiegarci che cos'è la *Blockchain*; è stato il nostro primo approccio a quello che è il tema principale e il fulcro dei nostri incontri passati e futuri.

Dopo il lavoro in gruppo abbiamo avuto il tempo da dedicare alle famiglie e ai ragazzi ospitanti per sviluppare l'aspetto sociale ed educativo e imparare a conoscere la cultura greca e in generale europea, il patrimonio *continua a pag. 23*



Erasmus plus
(segue da pag. 22)

e la lingua.

Mercoledì abbiamo fatto una ricerca nel laboratorio di informatica inerente alla *blockchain*, rispondendo ai tre quesiti preposti: *What is blockchain? In which systems is it used today? How is it applied today?*

La stessa sera, per sentirci più vicini a casa e magari avvicinare anche i ragazzi ospitanti alle nostre abitudini, abbiamo cucinato un piatto tipico romano: la carbonara, dopo essere andati alla disperata ricerca di prodotti locali quanto più simili a quelli delle tradizioni; nonostante non fosse una vera carbonara è stata ugualmente molto apprezzata da ambo le parti.

L'intera giornata di giovedì è stata dedicata ad un'uscita didattica, insieme a tutto il gruppo *Erasmus+*.

Prendendo il pullman abbiamo visitato Meteora, una formazione rocciosa che è stata dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO, dove sono stati costruiti 24 monasteri ortodossi, di cui attualmente solo sei sono ancora abitati, in parte recuperati dopo anni di abbandono.

La nostra attenzione è stata anche attirata dal lago Plastiras, uno dei laghi artificiali dal bacino più esteso, circondato dai picchi coperti di abeti, facenti parte della splendida catena montuosa di Agrafa.

La giornata conclusiva dell'attività è iniziata con una



The Story

breve intervista, nella quale ogni partecipante (docente e alunno) ha risposto a delle domande relative all'esperienza vissuta, necessaria all'implementazione del progetto per la valorizzazione e la crescita dei ragazzi e dei docenti.

Dopodiché c'è stata la premiazione e la consegna dei



diplomi a tutti coloro che hanno partecipato a questa prima tappa.

Come ultima attività svolta a



scuola, abbiamo partecipato attivamente ad una lezione di danze greche tradizionali, questo grazie ad un professore di coreografia, che ci

insegnato i passi principali; è stata una vera e propria immersione nella cultura greca contornata da risate e tradizione.

Tutti i team al completo hanno partecipato a una serata conclusiva di questo primo *meeting* cenando e ballando con tanto entusiasmo e un po' di malinconia.

Sabato mattina ci siamo svegliati presto per ripartire per Atene in bus, per poi tornare a casa con l'aereo.

Dopo la prima tappa affrontata, continueremo con tanto entusiasmo il percorso proposto dalla scuola e dalla Comunità Europea.

L'Erasmus è stata una delle più importanti e più formative esperienze della nostra vita.

I suoi punti di forza risiedono nel fatto di mettere in contatto persone di nazionalità diverse e di dare alle persone la possibilità di mettere alla prova sé stesse, crescendo e conoscendo differenti culture, che arricchiscono un bagaglio che resterà impresso a vita nella mente di chi vi partecipa.

Sentiamo di aver fatto una aggiunta al nostro background di vita con un'esperienza che resterà per sempre presente e viva nei nostri ricordi, che ci ha regalato tanti nuovi amici e dei ricordi, nonché delle emozioni insostituibili!

p.s. tutte le immagini della nostra esperienza le trovate sul sito della

scuola
Madalina Trailescu
Valentin Pavel



INTERVISTE AI RAPPRESENTANTI D'ISTITUTO

1. Nome?
2. Cognome?
3. Luogo e data di nascita?
4. Segno zodiacale?
5. Perché ti sei iscritto in questa scuola?
6. Perché ti sei candidato?
7. Che progetti hai per la nostra scuola?
8. Che sport pratici?
9. Quante volte a settimana?
10. Hobby?
11. Lavoro da grande?
12. Sogno nel cassetto?
13. Film preferito?
14. Libro preferito?
15. Colore preferito?

1. Cristian
2. Salerno
3. Roma 28/08/2003
4. Vergine
5. Perché ho in mente di aprire un'attività
6. Per migliorare la scuola
7. Migliorare la scuola
8. Calcio
9. 3 volte a settimana più la partita
10. Barbiere
11. Barbiere
12. Calciatore
13. Romanzo Criminale
14. Non leggo libri
15. Verde



1. Mattia
2. Bizzaglia
3. Roma 02/09/2002
4. Vergine
5. Perché era interessante l'indirizzo e utile per il lavoro che vorrei fare in futuro
6. Perché credo in ideali che voglio portare avanti
7. Migliorare ciò che non è stato migliorato e creare un ambiente piacevole per tutti
8. Ora nulla, facevo pugilato
9. /
10. Suonare la chitarra
11. Imprenditore
12. Politico
13. *The Wolf of Wall Street*
14. *Diario di squadrista toscano*
15. Nero



DOMANDE:

- 1. Nome?**
- 2. Cognome?**
- 3. Luogo e data di nascita?**
- 4. Segno zodiacale?**
- 5. Perché ti sei iscritto in questa scuola?**
- 6. Perché ti sei candidato?**
- 7. Che progetti hai per la nostra scuola?**
- 8. Che sport pratici?**
- 9. Quante volte a settimana?**
- 10. Hobby?**
- 11. Lavoro da grande?**
- 12. Sogno nel cassetto?**
- 13. Film preferito?**
- 14. Libro preferito?**
- 15. Colore preferito?**

- 1. Gabriele**
- 2. De Luca**
- 3. Roma 25/06/2002**
- 4. Cancro**
- 5. Perché mi piaceva questo indirizzo**
- 6. Per cambiare un po' di cose che non funzionano in questa scuola**
- 7. Integrare i supporti tecnologici nell'Istituto, risolvere i problemi strutturali della scuola, cambiare la mentalità degli alunni**
- 8. Pugilato**
- 9. 4 volte a settimana**
- 10. Fotografo**
- 11. Regista o direttore di qualche multinazionale**
- 12. Regista**
- 13. *World War Z e Io Robot***
- 14. *IT***
- 15. Nero**





DOMANDE:

- 1. Nome?**
- 2. Cognome?**
- 3. Luogo e data di nascita?**
- 4. Segno zodiacale?**
- 5. Perché ti sei iscritto in questa scuola?**
- 6. Perché ti sei candidato?**
- 7. Che progetti hai per la nostra scuola?**
- 8. Che sport pratici?**
- 9. Quante volte a settimana?**
- 10. Hobby?**
- 11. Lavoro da grande?**
- 12. Sogno nel cassetto?**
- 13. Film preferito?**
- 14. Libro preferito?**
- 15. Colore preferito?**

- 1. Eryk**
- 2. Michnowicz**
- 3. Roma 21/10/2000**
- 4. Bilancia**
- 5. Per errore**
- 6. Per tentare di migliorare la scuola**
- 7. Sensibilizzare gli alunni ecologicamente e nelle relazioni**
- 8. Body Building**
- 9. 5/6 volte a settimana**
- 10. Videogame, anime, palestra**
- 11. Informatico nel campo della cybersecurity**
- 12. Hacker**
- 13. Ender's Game**
- 14. Leggo principalmente Manga**
- 15. Nero**





Memorie d'estate...

Caro diario,

sono giunto a reputare la tua natura inesorabile di oggetto un'autentica fortuna, per quanto formidabile e benefica possa apparire la sua funzione, giacché a questo punto, dopo mesi, stagioni di silenzio indifferente, saresti quantomeno risentito nei miei confronti. Davvero, non era certo mia intenzione farti ricoprire dalla polvere, ma di recente ho avuto per la testa altri dubbi, pensieri e preoccupazioni. Inoltre, sono riuscito ad aprirmi un po' di più con alcuni dei miei amici più stretti, parlando di questioni più o meno adeguate a dei ragazzi della nostra età.



Abbiamo condiviso impressioni, giudizi, nonché scambiato punti di vista e consigli, sebbene pecchino sovente di inesperienza e, talvolta, di superficialità. Ciononostante, la tua paziente testimonianza ai miei resoconti mi è di grande sollievo e conforto: so di poter trovare tra le tue pagine un solido rifugio nel quale incamerare ciò che osservo senza pregiudizi, affidandomi anzi a trasparenza ed oggettività assolute. Dunque, il tuo ruolo di prezioso confidente non è stato affatto intaccato.

Senza ulteriori indugi, quella che sto per raccontarti credo sia stata di gran lunga

l'esperienza più estrema della mia vita che, al prezzo di una consistente sollecitazione fisica (e soprattutto mentale), mi ha restituito paesaggi mozzafiato e non poca soddisfazione.

Dopo esser giunto il pomeriggio prima con un mio caro "zio" sull'altopiano di Campo Imperatore, e aver piacevolmente respirato un po' di pura e pungente aria di montagna, all'alba del dì seguente mi sono incamminato assieme a lui, di nome Gianluca, per il sentiero che ci avrebbe condotti sino alla vetta più alta del Gran Sasso d'Italia, a 2912 metri. Dapprima il percorso, piuttosto regolare, si snodava lungo un versante alquanto ripido, connotato qua e là da certi speroni rocciosi. Superato il primo crinale, si è presentata ai nostri occhi un'incantevole conca carsica, dominata da morbidi declivi e lievi avvallamenti ricoperti di erba e fiori selvatici. Di lì il sentiero ha costantemente incrementato la propria pendenza risalendo il versante del massiccio, mentre la rada vegetazione d'alta quota è stata soppiantata da uno scenario brullo, quasi primordiale, ponderato dall'aspra origine tellurica della montagna, tra nubi vorticosi e residui di ghiacciai perenni. Tralasciando il panorama da cartolina che più volte mi ha lasciato totalmente estasiato, durante l'intero itinerario ho provato sensazioni molteplici e talvolta piuttosto contrastanti: l'entusiasmo evidente per l'inedita impresa è andato via via stemperandosi con

l'aumentare della difficoltà e dell'ostilità del tracciato, che spesso si riduceva ad una viuzza appena riconoscibile tra formazioni di roccia e strapiombi agghiaccianti, ma ineccepibilmente maestosi, lasciando il posto ad un crescendo di ansia, sfociante, nei momenti più critici in autentico terrore.

Durante la salita ho più volte manifestato i miei timori e la volontà di tornare indietro, ma grazie al costante supporto morale, i preziosi consigli e le agili movenze di Gianluca, esperto montanaro, sono arrivato in punti che mai avrei pensato di poter raggiungere, giacché in diversi tratti la differenza tra camminata e arrampicata si faceva molto labile. Una volta giunti in cima, però, ha iniziato a girarmi la testa e a venirmi la nausea, mentre stavo per mettermi a piangere, tanta era l'emozione!



Il freddo pungente, la presenza opprimente della nuda roccia, le vallate, i boschi, la neve superstite, le nubi tanto vicine da poter essere toccate: tutte sensazioni difficilmente riportabili a parole, ma che custodirò gelosamente nella mia memoria. Durante la discesa, cronologicamente più lunga e almeno altrettanto impegnativa *continua a pag. 28*



Memorie d'estate
(segue da pag. 27)

dell'ascensione, mi sono sentito pervaso da un rinnovato senso di serenità nonché consapevolezza delle mie capacità. Insomma, a dispetto della mia scarsa preparazione fisica, si è trattata di un'esperienza dal benefico impatto sulla mia persona (anche se pare che i miei muscoli non siano molto d'accordo...), che mi piacerebbe ripetere in futuro. Ora è tardo pomeriggio, mia madre sta per tornare. Credo di non aver tralasciato nulla, sebbene nello scritto pecchi sovente di ridondanza. Avrei tanti altri pensieri da condividere, ma ritengo sia saggio attendere un momento più opportuno.

Mi rifarò vivo presto, ciao.

P.s. in quanto stremati dalla nostra impresa, e trovandoci peraltro nella regione degli arrosticini, non abbiamo affatto mancato di rifocillarci a dovere!

Paolo Battini



La REDAZIONE:

Paolo BATTINI
Patrizia D'ANDREA
Alessia DRAGUTU
Salvo MASSARO
Andrei MATURA
Giulio MAURIELLO
Gloria PIRRI
Sara PISELLI
Adriano PRATA
Jacopo STIZZA
Carla TIRDI
Doriana VITARELLI

hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:
Aurora, Fabio,
Giuseppe, il dirigente scolastico prof. Francesco Celentano, Mattia Bizzaglia, Gabriele De Luca, Eryk Micnowicz, Cristian Salerno, Madalina Trailescu, Valentin Pavel



AUGURI
Di
BUONE FESTE
E FELICE ANNO
NUOVO!!

