



## AMATI

### DAI PESO AL TUO VALORE, NON VALORE AL TUO PESO

in collaborazione con la dottoressa:  
**Gaia Sanzogni**

Nonostante nel nostro Paese ci siano moltissime persone affette da disturbi alimentari, la disinformazione continua ad essere altissima, non solo per quanto riguarda le indicazioni generali, ma soprattutto dal punto di vista delle emozioni e dei sentimenti provati da chi soffre di D.C.A. Il D.C.A. è estremamente complesso, e le cause non sono legate solo al desiderio di ottenere un fisico "perfetto", vale a dire dalla volontà di assomigliare agli stereotipi perfetti dei social, ma a volte si tratta di motivazioni ben diverse e più difficili da individuare e capire. Ad esempio, i disturbi alimentari vengono normalmente associati a problemi psicologici quali: depressione, ansia, bassa autostima, bullismo, lutti, disturbi borderline (un disturbo di personalità caratterizzato da una modalità pervasiva di instabilità e di ipersensibilità nei rappor-

ti interpersonali, insicurezza nell'immagine di sé, estreme fluttuazioni dell'umore e impulsività), desiderio di controllo assoluto e quindi di ricerca di perfezionismo estremo. È molto importante, inoltre, far notare, che le persone affette da anoressia amano mangiare e hanno costantemente fame, ma hanno paura di nutrirsi e quando finalmente riescono a ingoiare qualcosa, i sensi di colpa le perseguitano per giorni interi, portandole a un digiuno forzato. L'anoressia nervosa non porta sempre a uno stato di sottopeso, ma si manifesta sicuramente attraverso il rifiuto del cibo e molto spesso all'odio e alla vergogna verso sé stessi, alla fobia sociale estrema, all'ossessione per la cura dell'aspetto e dell'apparenza e soprattutto alla perdita del controllo della propria emotività e da questo deriva la necessità di controllare il cibo e il proprio peso. Data la complessità del problema, quando si parla con una persona che manifesta un D.C.A. è facile commettere errori banali, anche non intenzionali, per questo abbiamo deciso di inserire 5 cose da non dire mai, perché le parole possono fare tanto bene, ma anche molto male.

#### COSA NON DIRE:

- "C'è sempre qualcuno che sta peggio di te."
- "Smettila di piangerti addosso,"
- "Smettila di fare i capricci, cosa ti costa mangiare un po' di più?"
- "Ti rendi conto di quanto ci fai stare male?"
- "Lo fai solo per attirare l'attenzione."

#### PROVA INVECE A DIRE:

- "Lo so che il D.C.A. è una malattia. Non sei matta."
- "So che non posso capire quello che stai passando, ma cercherò di fare del mio meglio per riuscire a comprendere."
- "Non ti lascerò sola in questo momento."

Molto utile sarebbe anche riuscire a convincere ne soffre a parlarne con un esperto (medico o psicologo), ma di questo tratteremo nel prossimo numero.

**Chiara Priuli e Alissa Iora**

## ISCRIZIONI GOLGI 2022-2023

Ogni anno, a gennaio, *meno degli alunni attualmente nelle prime (335).*

meno degli alunni attualmente nelle prime (335).  
Ogni anno, a gennaio, trovano davanti ad una scelta cruciale che avrà grandi conseguenze sulla loro vita: le superiori! Una delle loro opzioni è il Liceo Golgi. E noi tutti ci chiediamo: quanti "primini" avremo? Per rispondere a questa e altre domande, abbiamo intervistato la Prof.ssa Guzza, responsabile dell'Orientamento! "I nuovi iscritti", ci ha detto, "sono 254. sono più dei ragazzi che usciranno dalle quinte (226), ma

(continua a pagina 4)



## UN'AVVENTURA SUL LAGO DI ISEO

Le classi 1AESCS e 2AESCS ci raccontano la loro avventura sul Lago d'Iseo, per partecipare ai corsi di vela e kayak. (continua a p. 3)



II AES Michela Monchieri  
I ALC Chiara Priuli  
I ALC Alissa Iora  
III ALC Gaia Vedova  
V ALC Davide Salvini  
IV BLS Mihaela Doschinescu

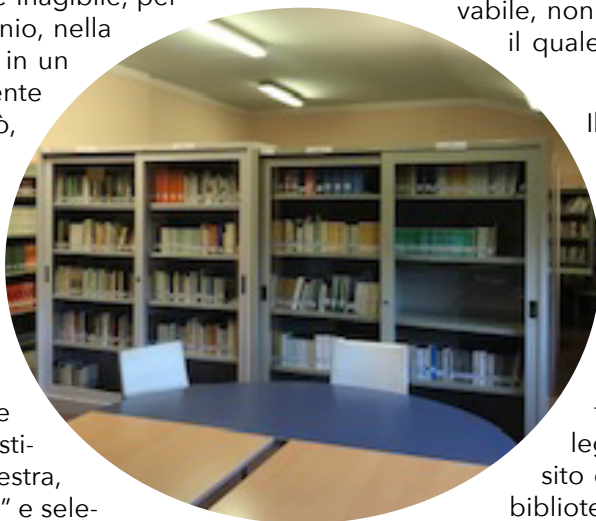
IV ALS Lorenzo Turina  
V ALC Ludovica Calzoni  
III ALC Marta Cominini  
II AES Sofia Moraschetti  
III ALSP Sofia Rivadossi  
III ALA Sveva Savardi

III ALS Andrea Plona  
III ALSP Anna Parolini  
V ALA Chiara Appolonia  
V ALA Daniela Ansaldi  
I ALC Bianca Belleri  
V BLA Valeria Prandini

# BIBLIOTECHE DEL LICEO GOLGI

## SITUAZIONE DELLE BIBLIOTECHE DEL NOSTRO ISTITUTO E PROSPETTIVE FUTURE

Forse non tutti sanno che il Liceo Golgi ha una biblioteca veramente ricca e ben fornita, anzi due, una per il Triennio e una per il Biennio. Quest'ultima, in verità, negli ultimi anni è stata trasferita in Aula Magna e resa temporaneamente inagibile, per problemi di spazio, ma quella del Triennio, nella sua nuova collocazione al primo piano, in un ambiente ampio e luminoso, è veramente bella. La "bellezza" di una biblioteca, però, non risiede solo nella comodità dei locali, ma soprattutto nella qualità dei libri e la nostra propone un'ampia offerta che si è costantemente arricchita nel tempo. Alcuni numeri: abbiamo a disposizione più di 11.000 volumi, catalogati in più di 16.000 schede, divisi in sezioni (storia, filosofia, letteratura italiana, greca, latina, filosofia, arte, scienze...) e facilmente consultabili, attraverso il sito istituzionale. Basta scorrere la colonna di destra, fino alla cornicetta "Biblioteche d'Istituto" e selezionare: "Ricerca on line", per accedere facilmente al catalogo ed eseguire una "ricerca semplice" o "avanzata".



## MODALITÀ PER IL PRESTITO

I libri sono una ricchezza a disposizione dei docenti, degli studenti e del personale della scuola. Dopo aver consultato il catalogo è sufficiente contattare, con gli estremi del libro desiderato, l'assistente tecnico dell'area informatica (presente al Biennio in segreteria al primo piano e, al Triennio nell'omonima sala al primo piano). Il prestito dura un mese, eventualmente rinnovabile, non oltre la fine della scuola, termine entro il quale tutti i libri devono essere riconsegnati.

## PROSPETTIVE FUTURE

Il progetto di ampliamento delle sedi, previsto per i prossimi anni, prevede naturalmente, oltre ad aule e laboratori di moderna concezione, anche nuovi spazi per la collocazione delle biblioteche, aree per la consultazione e lo studio. L'offerta dei libri a disposizione, inoltre, si è recentemente arricchita con la donazione di alcuni romanzi contemporanei, in seguito al progetto #ioleggoperché. A breve sarà pubblicato, sul sito della scuola, nella sezione dedicata alle biblioteche, l'elenco di questi nuovi volumi catalogati che saranno presto disponibili per il prestito.

Marina Salvini

# CASA GIONA

Abbiamo intervistato la signora Rossella Angeloni, una delle responsabili di Casa Giona, perché è strettamente collegata alla precedente intervista.

## "Perché il fondatore della struttura ha scelto questo nome?"

"23 anni fa Don Tino Clemente e Don Giovanni Isonni, rispettivamente parroco e curato di Breno, hanno fondato questa casa e hanno scelto il nome, prendendo spunto dalla storia biblica dell'omonimo profeta. È nata come casa di accoglienza per emarginazioni estreme: all'inizio venivano accolte tutte le emergenze locali, poi, pian piano, si è definito anche a livello normativo, collaborando con i Servizi Sociali locali."

## "Come è organizzata?"

"Nei primi anni la struttura si basava sui volontari. Poi, negli anni, si sono definite delle figure professionali in grado di rispondere a qualsiasi tipo di problematica. Il parroco è il responsabile generale che delega un diretto-

re, oggi Agostino Mastaglia, ed educatori professionali (Rossella Angeloni e Federica Lancini) e un contabile. Altri operatori (ex ospiti, volontari, etc...) fungono da sorve-



glianti e insegnanti, con il fine di rendere sufficientemente autonomo chi viene accolto."

## "Come avviene l'accoglienza?"

"Quando una persona fa il suo ingresso nella struttura si attiva una rete con i servizi sanitari

locali, viene fornito il regolamento della Casa e si compila il PIP, ovvero il Piano Individuale Personalizzato, con obiettivi a breve e a lungo termine. In seguito l'ospite inizia e fre-

ne. Raggiunta la totale autonomia, l'ospite si sposta nelle Housing (appartamenti gestiti in collaborazione con K-Pax)."

## "Com'è il lavoro dell'educatore?"

"Lavorare nel sociale non è facile e, a volte, si hanno dei cedimenti, poiché non si hanno sempre soddisfazioni. Ma credo che il punto di forza di Casa Giona sia la collaborazione e la cooperazione tra gli educatori; questo consente di ridurre il carico emotivo e condividere le problematiche da affrontare volta per volta. Se volete scoprire di persona questa realtà vi aspettiamo come volontari, o semplicemente per svolgere il vostro PCTO!"



Analdi Daniela e Appolonia Chiara



produzione artigianale

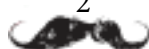


BOARIO TERME (Bs)

Tel. 0364 534931

tipografia quetti di QUETTI MARIO

Via Leopardi, 48 - ARIOSNE (BS)  
Tel. 0364.598437 - Cell. 328.9841526  
info@tipografiaquetti.com - www.tipografiaquetti.com



## UN'AVVENTURA SUL LAGO D'ISEO

Il 29 ottobre, alle ore 8.00, accompagnati dal Prof. Ivan Moreschi, siamo partiti da Breno, per intraprendere una splendida avventura sul lago di Iseo, in direzione Castro, dove si trova lo Sportaction. Scesi dal pullman, abbiamo posato i nostri zaini in una stanza apposita e ci siamo preparati per svolgere nuove esperienze: il kayak e la vela. L'insegnante di Kayak ci ha illustrato come pagaiare, successivamente abbiamo indossato il giubbetto di salvataggio e uno alla volta siamo saliti sulla nostra imbarcazione. C'è stata anche una piccola disavventura: il nostro compagno Michele, nel tentativo

di remare, è involontariamente caduto in acqua. Tutti ridevamo a crepapelle, mentre lui cercava di tornare a riva, grazie ai consigli dell'istruttore. Verso le 10, abbiamo terminato il corso di kayak e ci siamo riscaldati con un gustoso tè caldo, pronti per iniziare una nuova attività: la vela. Sfortunatamente la mancanza di vento, ha in parte limitato l'esperienza e abbiamo dovuto utilizzare il motore della barca. È stato comunque bello e divertente: due nostri compagni, Michele e Mattia, hanno avuto la fortuna di provare a guidare. La mattinata è terminata con il pranzo, preparato da una signora del luogo, e

da momenti di svago, che hanno degnamente concluso una giornata intensa. Questa avventura ci ha suscitato molte emozioni: gioia e felicità, ma anche timore, perché per noi è stata una cosa nuova, ma sicuramente abbiamo fatto una esperienza formativa e ci siamo divertiti. Assolutamente da rifare!

**Madonia Cristian  
Bonomelli Mattia  
Cotti Cometti Zijo  
Baccanelli Lorenzo  
Martinazzi Michele  
Bontempi Angelica  
Giacomelli P. Francesco**



## INTERVISTA A LORENZO TURINA

Al Golgi emergono nuovi autori. Abbiamo intervistato Lorenzo Turina, di 4ALS, nonché nostro storico redattore, dopo la pubblicazione di *Serendipità*, il suo primo libro.



**"Quando nasce la tua passione per la scrittura?"**

L'interesse per la scrittura mi appartiene sin da quando ero piccolo. Ho sempre adorato

leggere e scrivere racconti, ma non sono mai riuscito a terminarne nessuno, poiché spesso capitava che altri pensieri dominassero la mia mente e che queste narrazioni finissero nel dimenticatoio. Nel 2020, però, a causa della chiusura totale per la pandemia, ho deciso di occupare gran parte del tempo libero, per impegnarmi a scrivere un racconto completo: ecco come è nata l'idea di *Serendipità*. **Serendipità: un titolo originale!**

**"Ci puoi dire perché lo hai scelto e di cosa parla il tuo libro?"**

Il libro narra dell'avventura vissuta da un gruppo di alpinisti, giunti sulle pendici dell'Himalaya con un obiettivo: trovare una creatura considerata da tutti estinta. Qui scoperanno, però, qualcosa di differente... ecco quindi la ragione del titolo; esso indica, infatti, una scoperta inaspettata. Ammetto di averci messo parecchio,

per scegliere il titolo giusto, circa 3 mesi! [ridendo n.d.r.] **"Pensi di coltivare questa tua passione anche in futuro, magari scrivendo un sequel o altri libri?"**

Non ci sarà un sequel di *Serendipità*, poiché la storia è autoconclusiva. Però non escludo l'uscita di altri libri, perché mi piace scrivere e tutt'ora dedico alla scrittura diverso tempo. Sto già lavorando, infatti, ad altre storie che spero di riuscire, prima o poi, a concludere e magari a pubblicare.

**"Cosa consigli a ragazzi che, come hai fatto tu, vogliono mettersi in gioco?"**

Scrivere, secondo me, è semplice, occorrono solo una

penna, un foglio e la voglia di fare! La parte complessa non è quella di redigere un racconto, bensì di trovare una casa editrice disposta a pubblicarlo. Bisogna, infatti, considerare i tempi lunghi che i procedimenti di pubblicazione richiedono. Il mio consiglio, però, è quello di non farsi spaventare: qualsiasi storia vale la pena di essere raccontata!

**Per chi fosse incuriosito dalla vicenda raccontata da Lorenzo, Serendipità è disponibile on line e nelle librerie.**

**Andrea Plona**

Dobbiamo precisare che l'articolo: *"Se gli oceani muoiono noi moriamo"*, pubblicato a pag. 2 del numero di dicembre, è firmato da **Sofia Rivadossi** e **Anna Parolini**.

La redazione si scusa per il refuso.

## ERRATA CORRIGE



**I 10 finalisti del Triennio**

1	Kiara Claudia Combi
2	Andrea Poma
3	Andrea Calzoni
4	Andrea Plona
5	Giorgio Maifredini
6	Anna Vitali
7	Paolo Biasini
8	Gabriele Bettineschi
9	Matteo Ravelli
10	Chiara Geza

**I 10 finalisti del Biennio**

1	Alessia Bontempi
2	Martina Rondini
3	Emma Pezzotti
4	Lisa Beatrice
5	Giulia Marioli
6	Anna Nodari
7	Veronica Salvetti
8	Sofia Otelli
9	Paola Pe
10	Matteo Pini

**OLIMPIADI DI ITALIANO XI  
EDIZIONE 2021-22**

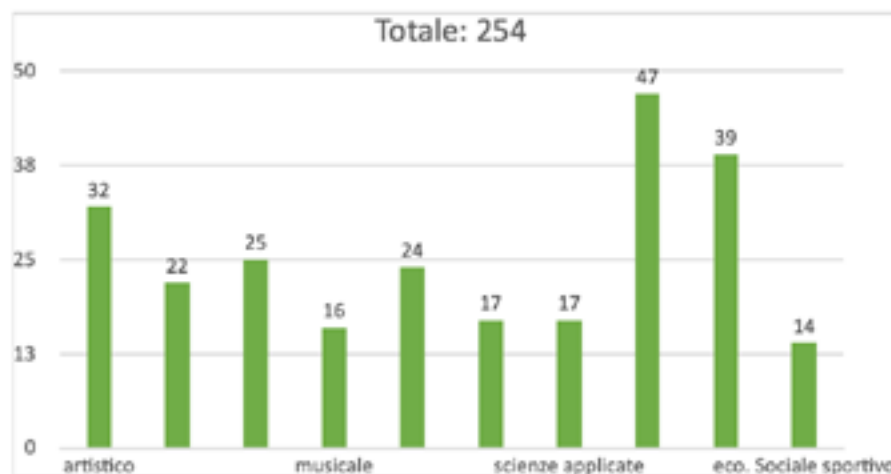
Il nostro Istituto partecipa, anche quest'anno, alla IX edizione delle Olimpiadi di Italiano, gara nazionale che si svolge in collaborazione con il M.I.U.R., con l'Accademia della Crusca, l'A.S.L.I. (Associazione per la storia della lingua italiana), con l'A.D.I. (associazione degli Italianisti) e altre prestigiose istituzioni. 15 classi del Biennio e 10 del Triennio, con un totale 311 studenti, hanno partecipato alla gara di preselezione, nella settimana del rientro dalle vacanze natalizie. I 10 finalisti per il biennio e 10 per il triennio, che ne sono risultati, accederanno, il 24 e 25 Febbraio, alla seconda fase, la Gara di Istituto, per selezionare i tre campioni che rappresenteranno la nostra scuola nelle gare regionali. Aloro va il nostro in bocca al lupo e... che vinca il migliore!

**ISCRIZIONI GOLGI 2022-2023**

Le iscrizioni sono rimaste abbastanza stabili, ma ci sarà spazio per tutti? "Penso che riusciremo certamente a distribuirli, tieni conto che per esempio il linguistico avrà una sezione in meno, che verrà occupata dagli indirizzi che avranno una sezione in più." Infatti alcuni indirizzi hanno avuto più iscritti di altri: "Gli indirizzi con più iscritti sono le scienze umane (47) e l'economico sociale tradizionale che, se si considera anche lo sportivo, arriva a 53 iscritti. Complessivamente è quello che ha avuto più successo." Come mai? "Probabilmente perché è un connubio tra due aree diverse: economica e umanistica, quindi chi è interessato a questi due argomenti è orientato verso questo settore. E poi è un indirizzo che esiste solo al Golgi." Al contrario, altri indirizzi hanno meno iscritti: "Sì, sono il musicale, con 16 iscritti, scienze applicate (17) e scientifico potenziato (17). Il musicale è l'indirizzo più specifico del Liceo, è molto settoriale. Il successo più grande ottenuto è il classico, con 22 iscritti. A quanto mi risulta nessuna delle classi che ci sono adesso ha questo numero." Sembra che i nuovi

primini preferiscano le materie umanistiche. "È vero, sì. Allo scientifico tradizionale ci sono solo 24 iscritti." se ci sono problemi di spazio: tagliare frasi in blu Quindi pensa che l'orientamento, nonostante le restrizioni Covid, abbia avuto successo? "Penso di sì. Ovviamente non siamo riusciti a fare l'open-day come qualche anno fa, quest'anno abbiamo dovuto prendere le prenotazioni, per evitare sovraffollamenti. Però devo dire che le famiglie hanno dimostrato interesse e sono state disponibili a venire nelle date proposte: è molto importante per loro la visita in presenza. E poi vorrei ringraziare i ragazzi e i professori che hanno collaborato per organizzare l'orientamento!" E da quali luoghi provengono gli studenti del Golgi? "Prevalentemente vengono dalla media valle e dalla zona di Breno e Darfo, ma abbiamo anche studenti a partire da Ponte di Legno per arrivare fino al lago d'Iseo. Non ci resta che augurare a tutti i 254 "primini" un buon percorso nel nostro Liceo!

**Lorenzo Turina**



**AMORE**

*Dio come vorrei gridare al mondo quanto ti amo!  
All'eco delle mie parole fremerebbero i fiori  
E il Sole e la Luna sorriderebbero in cielo.*

*Dio come vorrei gridare al mondo quanto ti amo!  
L'eco delle mie parole sfiorerebbe il cielo  
E le radici della Terra.*

*... l'Amore  
Sfrenata passione che travolge i mortali,  
Un vortice di vita.  
Ti guardo e mi perdo tra silenzi dolcissimi,  
Nell'immenso dei tuoi occhi.*

**Anonimo**



**L'AMORE È UNA ROSA**

*L'amore è una rosa,  
ogni petalo un'illusione,  
ogni spina una realtà.*

**Charles Baudelaire**

**QUASI ANONIMA SORRIDI**

*Quasi anonima sorridi  
e il sole indora i tuoi capelli.  
Perché per essere felici  
è necessario non saperlo?*

**Fernando Pessoa**