

# LA NOSTRA BACHECA



## Gli studenti della classe 3B linguistico 2020-2021

### GB EXPRESS

Articolo redazione

Pag. 2

### GB SPORT

- Record 100m atletica - Pag. 4
- I nostri atleti di alto livello  
Pag.15

### GB INTERNATIONAL

- Vèlo-cità - Pag. 5
- L'esperienza di scuola in Brasile  
Pag.20

### GB EVENTI

- Ambassador school - Pag. 7
- Progetto  
internazionalizzazione - Pag.9

### GB TEATRO

Personaetatis

Pag. 11

### GB OPINIONI

- Gli adolescenti fanno  
colazione? - Pag. 19
- Sport a scuola e ai tempi del  
COVID - Pag.13

### GB EMOZIONI

La lettera ai maturandi

Pag. 12

### Hanno collaborato con noi:

- Prof.ssa Menin
- Prof.ssa d' Orsi
- Prof. Antelli
- Prof. Baggi
- Prof.ssa Lehner
- Prof.ssa Molignani

# GB EXPRESS



Liceo Giordano Bruno  
Viale Svezia 4  
Melzo (MI)

[www.liceo-melzocassano.it](http://www.liceo-melzocassano.it)

## *La redazione scrive.....*

### *Durante la DAD*

Un anno e mezzo fa non ci saremmo minimamente immaginati di trovarci chiusi in casa, senza poterci muovere, neanche per andare a scuola o fare una passeggiata. Un anno e mezzo fa eravamo due persone diverse. Questa situazione, per quanto assurda, ci ha cambiati. Ci ha cambiati in meglio o in peggio, a seconda dei punti di vista. Innanzitutto, nella solitudine, abbiamo potuto comprendere quali sono le persone che veramente contano e che ci fanno stare bene. Perché sì, ci sono alcune persone che, involontariamente, ti migliorano, ti insegnano e ti aiutano a scoprire lati della tua personalità che neanche tu immaginavi di avere; persino i professori, che talvolta ci fanno da “secondi genitori”, ci hanno guidato, anche se non sempre con empatia, anche se non è successo così per tutte le classi, ma hanno tutti lo scopo di tirare fuori il meglio di noi.



Abbiamo sentito la mancanza dei compagni, degli amici, che rallegravano l'atmosfera anche durante le giornate più dure e cupe.

In quella situazione surreale, abbiamo scoperto i veri amici, abbiamo anche capito che l'amicizia, quella vera, è un bene di prima necessità; ci possono pure isolare, ma non possono toglierci l'affetto dei veri amici. Questa situazione ci ha fatto crescere interiormente, abbiamo imparato a vedere il mondo da una diversa prospettiva e con occhi diversi; abbiamo imparato ad apprezzare le cose che abbiamo e ad esserne grati, perché, di questi tempi, non si può dare niente per scontato.

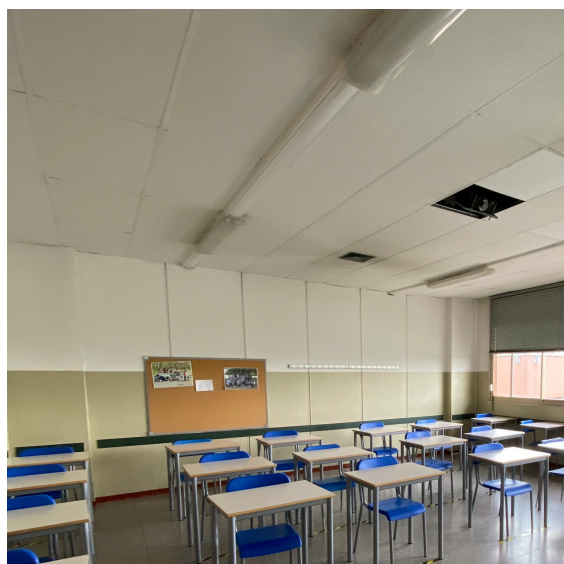
Nonostante tutto, abbiamo scelto di essere ottimisti, ed affrontare la vita con il sorriso.

*la redazione dice...*

*Oggi*

Oggi siamo in classe e ripensiamo con amarezza a quel periodo buio della nostra vita. Oggi le giornate sono movimentate, siamo tornati a chiacchierare nei corridoi, a ridere durante le pause, a correre in palestra e a confrontarci con gli altri studenti.

Sorridiamo e siamo grati di esserci. Cerchiamo di ridere, anche per una piccola cosa. Perché ridere fa bene, al cuore, all'animo e al corpo. Non si dovrebbe stare un giorno senza ridere. Una risata è più potente e più curativa di una medicina, enormemente più efficace di qualunque cura. Sprigionate positività, anche se per molti può essere difficile.



Molti di noi, purtroppo, stanno ancora vivendo le conseguenze di questo lockdown, lottando contro disagio, depressione, senso di solitudine, abbandono, debolezza, apatia, mancanza di motivazione e volontà.

In ogni caso, la paura e lo sconforto non devono prendere il sopravvento. E quindi facciamoci coraggio, carichiamoci di energia e tiriamoci fuori da questo tunnel; perché di sicuro ne usciremo fuori, anche più forti e più grandi.

Ma soprattutto cerchiamo di essere solidali tra di noi studenti e di supportarci poiché l'unico vero sostegno sarà quello di avere qualcuno su cui contare.

**Auguriamo a tutti di guardare avanti e di sognare per il vostro futuro.**

la REDAZIONE



# RECORD 100M ATLETICA LEGGERA

GB Sport

## Lombardia

Filippo Tortu è un velocista milanese di classe '98 che per primo nella storia italiana è stato capace di scendere sotto i 10 secondi sui 100 metri piani, battendo il record stabilito da Pietro Mennea nel 1979 di 10"01 diminuendolo a 9"99 nel 2018.

Da poco, Marcell Jacobs si aggiudica il record italiano scendendo di ancora 4 centesimi dal risultato di Tortu, arrivando a 9,95. Marcell Jacobs ha 26 anni ed è nato a El Paso, in Texas, da madre italiana e padre statunitense. È cresciuto in Lombardia e finora è stato tre volte campione italiano sui 100 metri.

Probabilmente saranno tutti e due convocati alla prossima olimpiade, dove avremo più possibilità di vincere una medaglia.

Qui il video di Marcell Jacobs che stabilisce il nuovo record italiano:

<https://youtu.be/nQtTgbTnYW1>



**Può essere questo un passo avanti per l'atletica italiana? Dopo circa 40 anni dal record di Mennea l'atletismo si sta evolvendo? Di quanto riusciremo ad abbassare ancora il tempo?**

Ora non lo sappiamo ancora ma seguendo questa fila di successi uno dopo l'altro possiamo essere positivi e dobbiamo sostenere di più questo sport.



ALEX





# VÈLO-CITÀ

GB international



## L'idea di un mondo in cui prevale la bicicletta non è pura fantasia

Nel 2020 le metropoli del vecchio continente hanno installato più di 1.000 km di piste ciclabili temporanee. Una scelta motivata dalla lotta alla pandemia, che ha fatto esplodere il

numero dei ciclisti nelle città interessate. Ad esempio “Jaune” è una pista ciclabile temporanea o “coronapista” installata a Parigi durante il primo contenimento della primavera 2020. Questo fenomeno ha cominciato a espandersi anche in altre città europee: un anno dopo, a Milano, Dublino, Cracovia, Bruxelles e persino Roma si registra un forte aumento del numero di ciclisti.



A marzo 2020 ovunque il traffico stradale si è interrotto bruscamente. La colpa è del Covid-19 e dei rigidi confini decisi dai governi nazionali. Così Bogotà, la capitale della Colombia, decide di attivare per tutta la settimana queste piste ciclabili temporanee, fino ad allora allestite solo nei fine settimana. L'obiettivo è semplice: promuovere una modalità di viaggio non inquinante con la quale non ci sia rischio di contaminazione.

*Sulla base dei dati della Federazione europea dei ciclisti (ECF), le metropoli del vecchio continente stanno realizzando nel 2020 poco più di 1.200 km di piste ciclabili temporanee, il tutto con un costo superiore al miliardo di euro.*

Tuttavia, non tutte le principali città europee hanno colto l'opportunità di andare in bicicletta. "A Varsavia [in Polonia] il comune non ha fatto nulla, l'uso dei mezzi pubblici è sceso del 30% mentre quello dell'auto è rimasto invariato".

Nonostante le critiche, i risultati risultano comunque quasi immediati.



The INTERNATIONALS

(Franceinfo: [https://www.francetvinfo.fr/monde/europe/nousleseuropeens-comment-la-velo-a-change-de-braquet-grace-au-covid-19-dans-les-grandes-villes-europeennes\\_4380739.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/europe/nousleseuropeens-comment-la-velo-a-change-de-braquet-grace-au-covid-19-dans-les-grandes-villes-europeennes_4380739.html))

# AMBASSADOR SCHOOL

## GB EVENTI

### AMBASSADOR SCHOOL

Scuola che favorisce la conoscenza dell'operato dell'Unione Europea

#### *Prof responsabili:*

Baggi collaboratore, Antelli e presidenza referenti

"Abbiamo deciso di partecipare all'iniziativa per non dimenticarci di essere parte della comunità europea. Non è interesse personale, ma soprattutto per voi studenti, in particolare del linguistico."

#### *Simbolo: targhetta*

#### *Nascita: 2019*

#### *Scopo:*

Tenere la scuola legata al parlamento e andare ad assistere all'attività parlamentare. Coinvolgere attivamente gli alunni.

#### *classi coinvolte: 3, 4,5*



Robert, è il nostro 'junior Ambassador per il parlamento europeo'

Ambassador School è un progetto promosso dall'Ufficio del Parlamento Europeo in Italia (PE) per le scuole secondarie di secondo grado con l'obiettivo di rendere gli studenti più consapevoli del processo di democrazia parlamentare europeo, del lavoro degli eurodeputati, nonché di far conoscere loro i diritti dei

cittadini europei.

Il progetto ha lo scopo di diffondere la conoscenza dell'Unione Europea a tutta la scuola, ma anche alle famiglie, al territorio e alle autorità locali.

Nel territorio lombardo ci sono 4 scuole che aderiscono al progetto di cui solo una a Milano.

Il progetto nasce nella nostra scuola nel 2019 grazie all'iniziativa del professore Antelli, che ne è il referente o ambassador senior, e il professore Baggi, suo collaboratore.

#### *Attività svolte*

Il 9 maggio si è celebrata nella sede di Melzo la festa d'Europa, con diverse attività a livello scolastico tra cui una cerimonia di consegna in presidenza;

La realizzazione di un filmato di 90 secondi su un tema proposto dalla comunità, con in premio al vincitore la diffusione della comunità europea del filmato e un viaggio a Bruxelles

Si è deciso di partecipare all'iniziativa al fine di coinvolgere in maniera più attiva gli studenti, in particolare del linguistico, nelle diverse attività parlamentari.

Con il tempo si era dimenticato di far parte della comunità europea e si erano persi i rapporti con essa, ma grazie alla collaborazione di uno studente in particolare, si è reso possibile questo progetto.

La comunità europea è nata, infatti, per avere un sistema chiuso ma Robert Baltatu, studente attivista della 5BL, ha rappresentato un collegamento diretto con il parlamento, riuscendo così, a far rientrare la nostra scuola tra le fortunate che hanno potuto partecipare a questa iniziativa .

Un'ultimo progetto promosso nella nostra scuola è stato infine in collaborazione con il program 'Euroscola', un'iniziativa portata avanti quest'anno nella variante online.



Esso offre la possibilità agli alunni certificati di partecipare ad alcune lezioni online con specialisti, di conoscere il funzionamento del parlamento europeo, di avere informazioni riguardo i suoi membri e le sue diverse attività e iniziative.

Il 16 aprile 2021 si è tenuta una conferenza nell'aula Capri della nostra scuola dove i diversi studenti presenti hanno potuto condividere le loro idee e sono stati più coinvolti nei diversi interventi.

Terminata la conferenza grazie alla collaborazione di Robert Baltatu e al suo intervento, Davide Sassoli, presidente del parlamento europeo, ha riconosciuto la validità de progetto e ha mandato un attestato alle classi 5Bl e 5C

Le INFORMATRICI



# INTERNAZIONALIZZAZIONE

## GB EVENTI

### CLIL (CONTENT LEARNING IN LANGUAGE)

#### Di cosa si tratta?

Si tratta di una modalità , presente da parecchi anni in Italia, che permette di studiare una materia scolastica in lingua straniera.

#### Quali sono le condizioni per poter prendere parte al progetto?

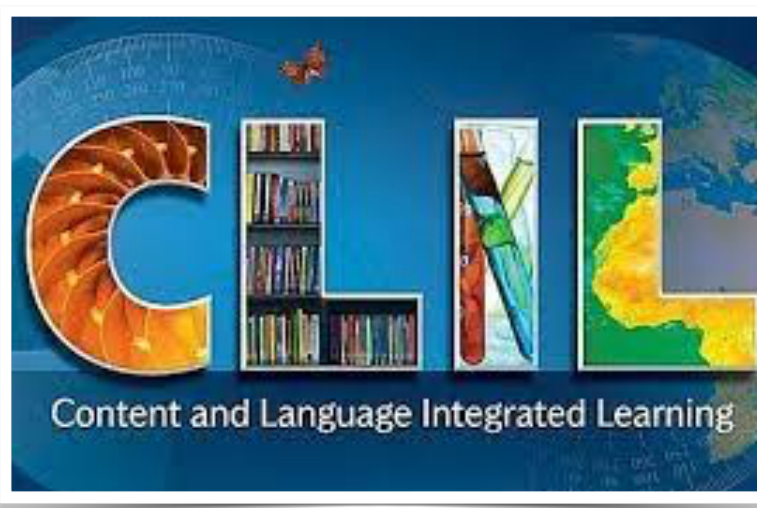
Serve un professore che sappia una lingua straniera oltre alla sua materia.

#### Quali classi possono partecipare?

Tutto il triennio ha la possibilità di aderire.

#### Da quanto tempo il nostro liceo porta avanti il progetto CLIL ?

Da 3 anni



## Cosa abbiamo realizzato in questi ultimi due anni?

La nostra scuola è riuscita a realizzare due attività:

- alcune lezioni da 2/3 ore ciascuna tenute in lingua inglese e francese, tenute da madrelingua dottorandi i quali hanno esposto argomenti di carattere scientifico ( quest'anno le lezioni si sono svolte online)

-viaggio/scambio di una settimana con la classe 4B scientifico dell'anno scorso in una scuola inglese scientifica di Birmingham, dove gli studenti hanno seguito un programma di lezioni in lingua inglese.

## Chi ospita i ricercatori madrelingua?

Chiunque della scuola può farlo, non solo professori e alunni coinvolti nel progetto; è una bella esperienza entrare e mantenere il contatto con loro.

## Cosa ha comportato la pandemia?

Il covid ha momentaneamente bloccato il progetto, ma di sicuro l'anno prossimo verrà riproposto.

Si sono tenuti tuttavia corsi online.

## Invece cosa propongono i LIONS?

I nostri studenti delle classi quarte hanno la possibilità di vivere una esperienza, aderendo al progetto presentato dai LIONS, dichiarando i propri voti scolastici conseguiti nell'anno. I più meritevoli verranno premiati con un viaggio di un mese verso mete di paesi stranieri, dove verranno ospitati da famiglie del luogo e avranno la possibilità di conoscere la lingua, i luoghi, usi e costumi del paese visitato.

GLI INFORMATORI

# LA VITA DEI PERSONAETATIS

GB TEATRO



L'attività di teatro all'interno del liceo Giordano Bruno vanta una tradizione ventennale e continua ininterrottamente dal 2001. A gestirla è un'insegnante della nostra scuola: la professoressa Cristina Ballotta. Grazie alla sua esperienza pluriennale e al lavoro da lei condotto nel corso di questi anni insieme ai ragazzi, la compagnia teatrale ha visto avvicinarsi una serie di generazioni e ha condotto alla realizzazione di parecchie performance.

Durante il lockdown, il gruppo teatrale non si è fermato!

Hanno continuato e stanno continuando a lavorare, con i mezzi e con gli strumenti a loro disposizione. Nell'impossibile e nell'incredibile hanno voluto "rendere possibile" e "credere" nella possibilità di continuare a portare avanti una grande passione. A distanza, attraverso la rete, hanno proseguito il loro cammino di incontri, confronti e interazioni; sono cresciuti ancora un po' e hanno inventato anche un nuovo modo di comunicare col pubblico...perché il teatro, nonostante tutto e tutti, non si arrende mai...

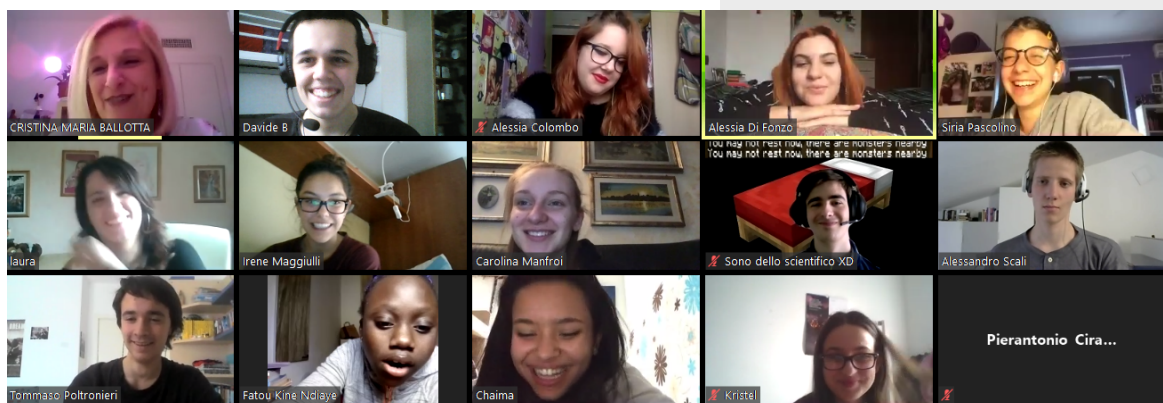
## DOVE TROVARLI

Blog: ( raggiungibile qui )

Facebook: (<https://www.facebook.com/Personaetatis> )

Instagram: ( <https://www.instagram.com/personaetatis/> )

YouTube: ([https://www.youtube.com/channel/UCeHRfkHNvt5ifDActyC5DXw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCeHRfkHNvt5ifDActyC5DXw?view_as=subscriber))



ELEONORA E MARCO

# LETTERA AI MATURANDI

GB EMOZIONI

## Vi riportiamo uno stralcio della lettera della prof Lehner dedicata ai maturandi del liceo che ci lasceranno e che si apprestano ad affrontare l'Esame di Stato

*A noi a commosso, cosa ne pensate?*

"...Ma come tutte le cose, anche questo evento sconvolgente, ci ha insegnato molto, ci ha fatto capire che abbiamo bisogno degli altri, che la scuola è un gran bel posto che forse avete apprezzato ad amare solo quando non si poteva più andarci..."



"...Studiare non è accumulare tante informazioni. Studiare è imparare a vivere con valori, a sviluppare il pensiero critico, a dubitare, e ad avere il coraggio di trovare la propria strada anche se significa fare scelte non condivise..."

Prof.ssa LEHNER





# LO SPORT A SCUOLA E AI TEMPI DEL COVID

## GB OPINIONI

**Quante volte capita di rispondere alle domande ‘pratici sport?’, ‘riesci a conciliare studio e sport?’ o semplicemente ‘fai ancora sport?’. Come se l’iscrizione ad una scuola superiore, particolarmente impegnativa, non ti possa permettere di praticare alcuno sport, ma si debba stare concentrati solo sullo studio e non farsi distrarre da nient altro.**



Ciò non è del tutto vero e lo dimostra un sondaggio, effettuato attraverso un questionario somministrato nel 2018 agli

studenti del Liceo Giordano Bruno di Melzo e realizzato dalla classe 5c linguistico. Sono stati coinvolti 553 studenti, tra cui 194 ragazzi e 359 ragazze, i quali hanno risposto ad alcune domande riguardanti lo sport praticato e le loro opinioni riguardo al rapporto sport-scuola.

Dal sondaggio è risultato che molti degli studenti dell’Istituto praticano uno sport, più precisamente il 73,78% in contrasto con il restante 26,22% che non pratica nessuna disciplina.

In particolare il 67,70% delle ragazze pratica uno sport, mentre i ragazzi lo praticano nell’85% dei casi

### *Il rapporto dello sport con la scuola.*

Per la maggior parte degli studenti la pratica sportiva non ha avuto alcuna ripercussione sull’andamento scolastico, mentre per alcuni studenti ha addirittura avuto un’influenza positiva. Questo è sicuramente un dato molto interessante.

Su un totale di 553 studenti, 194 maschi e 359 femmine, che hanno preso parte alla raccolta dei dati, si può notare che la maggior parte ritiene che praticare uno sport non abbia influito negativamente sulla sua carriera scolastica: 268 persone, delle quali 170 femmine e 98 maschi.

Questa capacità di conciliare la scuola con lo sport è comunque frutto di grandi sacrifici. Coltivare la passione per uno sport e riuscire ad ottenere buoni risultati comporta necessariamente un’organizzazione efficace. Nella nostra scuola le statistiche ci

### **Di quali discipline si parla?**

La maggior parte degli studenti ha dichiarato di preferire lo sport praticato nelle palestre, seguite dal nuoto e dalla danza. tra gli sport di squadra più apprezzati i il calcio, il basket e la pallavolo.



dicono che gli studenti sportivi sono al tempo stesso degli ottimi studenti, perché capaci di gestire le proprie energie, perché consapevoli che la responsabilità, l'impegno e la costanza producono risultati..



**A seguito di un lungo anno di pandemia quali sono gli effettivi cambiamenti che si sono verificati nel settore sportivo? Andiamo a scoprirli insieme.**



Sebbene questo sondaggio sia stato realizzato nel lontano 2018, è bene aggiornare i risultati.

È giusto quindi affrontare una breve analisi e conoscere quali sono le differenze che il covid-19 ha riservato alla pratica sportiva.

Sebbene queste informazioni non siano legate alla sfera scolastica, abbiamo ritenuto decisamente interessanti queste considerazioni tratte da un campione nazionale di 2.000 soggetti di età compresa tra i 16 e i 90 anni, rappresentativi della popolazione.

Innanzitutto, durante il lockdown il 58% degli italiani afferma di essersi dedicato allo sport per trarne beneficio fisico e mentale, ma solo il 37% di essi ha dichiarato di essere stato più attivo in questo periodo che non precedentemente. Inoltre, il 61% delle Associazioni Sportive Dilettantistiche ha reagito alla situazione di emergenza sanitaria ripensando la propria attività sportiva con l'adozione di nuovi strumenti comunicativi e nuovi strumenti di lavoro.

Nonostante le attività sportive abbiano cercato in qualche modo di continuare, è giusto mettere in evidenza che è stato un enorme calo dal settore dello sport: sia in termini di praticanti che di ore sportive svolte.

Alla luce di ciò possiamo concludere dicendo che fare un confronto tra passato e presente è fondamentale per conoscere i cambiamenti che possono verificarsi nel corso del tempo, oppure a causa di fenomeni congiunturali come la diffusione di questo virus. Vi esortiamo quindi a riprendere la vostra attività sportiva nel più breve tempo possibile e di ritornare a fare movimento, soprattutto all'aria aperta. Perché fare attività fisica rappresenta una delle principali fonti del nostro benessere.

**Vi lasciamo una domanda:** sareste curiosi di conoscere i dati post-pandemia sulle questioni sportive degli studenti del Giordano Bruno?

Potremmo elaborare un nuovo progetto per il prossimo anno scolastico...

(fonti: articolo prodotto dalla classe 5C1, 2020-2021)



# INTERVISTA A MATTIA CARAVITA

## GB SPORT

Questa rubrica ha come obiettivo quello di andare alla scoperta dei nostri atleti/studenti di alto livello che studiano nel nostro istituto. Il primo atleta che andiamo a conoscere è Mattia Caravita di 4AL. Pallanuotista di grande esperienza, può vantare, tra le altre cose, un'esperienza nelle massime serie professionistiche del suo sport.

*E: "Quando ti sei avvicinato a questo sport?"*

M: "Mi sono avvicinato a questo sport in quinta elementare, grazie a mio papà che già lo praticava. All'epoca praticavo già basket e nuoto a livello agonistico, e tutti e due gli sport richiedevano notevole impegno. Allora ho deciso di provare questa nuova disciplina, che mi è piaciuta sin da subito: da allora, infatti, non ho più smesso."

*E: "Quali sono i vantaggi fisici e psicologici che ti ha procurato questo sport?"*

M: "Da un punto di vista fisico, i vantaggi sono naturalmente molteplici: la pallanuoto aiuta a tenerci costantemente in forma. Questo sport mi ha poi procurato benefici anche a livello psicologico: dopo una pesante giornata scolastica o impegni di vario genere, giocare a pallanuoto mi aiuta a sfogarmi completamente."

*E: "Quali sono le esperienze di alto livello sportivo che hai vissuto o che stai vivendo?"*

M: "A livello individuale sono stato selezionato qualche anno fa, insieme ad altri 15 ragazzi, nella squadra rappresentante della Lombardia al "Torneo delle Regioni", competizione nazionale al pari del campionato a cui partecipo con la mia squadra attuale. Tuttavia, non ho mai preso parte, né da solo né insieme alla mia squadra, a tornei di tipo internazionale."

*E: "La tua soddisfazione più grande e/o il risultato migliore che hai conseguito nella tua carriera sportiva?"*

M: "L'anno scorso ho fatto parte della rosa di una squadra che militava nella Serie A2, il secondo livello più alto, a livello professionistico, di questo sport. Purtroppo, però, a causa della pandemia, la stagione è stata interrotta a marzo e mai più ripresa. Questa soddisfazione è diventata ancora maggiore quando poi, questa squadra, è stata promossa in Serie A1. Sono stato molto felice di questo, anche se facevo parte delle riserve."

*E: “Come riesci a conciliare studio e sport e quanto dedichi giornalmente a ciascuna delle due attività?”*

M: “Questa è una bella domanda, che, soprattutto a scuola, mi viene rivolta spesso. Come faccio a conciliare studio e sport? Ho una mia organizzazione. Allenandomi 13 ore a settimana (3 giorni per 3 e 2 giorni per 2, ndr), la sera, studio tutti i pomeriggi, generalmente per due/tre ore, anche se il tempo che impiego sui libri dipende dalla mole di lavoro che ho da svolgere, particolarmente notevole soprattutto in questo periodo.

*E: “Tamponi, vaccinazioni e regolari controlli medici: come il vostro sport ha gestito l'emergenza sanitaria?”*

M: “A differenza del calcio e del basket, la pallanuoto è uno sport che non dispone di grandi risorse economiche. Non mi sono ancora vaccinato, faccio solo un tampone molecolare rapido tre giorni prima ciascun match.”

*E: “hai degli obiettivi in vista della prossima stagione?”*

M: “Non ho un vero e proprio obiettivo: sicuramente punto a ingranare sin da subito e fare sempre meglio. La pallanuoto per me è una grande passione, sarei disposto anche a trasferirmi per continuare questa avventura!”

Eros







# INTERVISTA A GABRIELE BRAMBILLASCHI

Dopo Mattia, andiamo alla scoperta di un altro eccellente nuotatore: Gabriele Brambillaschi di 4C, agonista da quando aveva 6 anni e con un importante palmarès, tra cui spicca l'argento nazionale conquistato a Roma.

*E: "Ciao Gabriele, come ti sei avvicinato a questo sport?"*

G: "Mi sono avvicinato a questo sport sin da quando sono piccolo; intorno ai 4 anni i miei genitori mi iscrissero a dei corsi di nuoto, mentre è a partire dai 6 che sono diventato un agonista a tutti gli effetti. Da allora non ho più smesso.

*E: "Quali sono i vantaggi che ti ha procurato questo sport, sia a livello fisico che a livello mentale?"*

G: "Dal punto di vista fisico mi ha assicurato sicuramente un'ottima crescita muscolare, oltre che un'elevata capacità di resistenza; inoltre, col passare del tempo mi ha permesso di affinare anche la tecnica. Psicologicamente, il nuoto mi ha trasmesso una grande dedizione e una positiva competitività, oltre che una grande costanza: nel nuoto nessuno regala nulla, perciò sono spinto a lavorare sempre di più per raggiungere i miei obiettivi.

*E: "Hai mai svolto competizioni a livello nazionale o, addirittura, internazionale?"*

G: "Sì! Due volte all'anno vengono organizzati sia i campionati giovanili sia quelli assoluti. Ho partecipato anche al Trofeo internazionale "Sette Colli", svoltosi a Roma, a cui quest'estate prenderò nuovamente parte.

*E: "Qual è il risultato migliore che hai conseguito nel tuo sport?"*

G: "Quest'anno ho conquistato due argenti, risultato di altrettanti secondi posti!"

*E: "Come riesci a conciliare studio e scuola? Quanto tempo dedichi giornalmente a ciascuna delle due attività?"*

G: "In acqua mi alleno 12 ore a settimana (2 ore al giorno, ndr), più altre due ore di palestra! Appena uscito da scuola vado subito in piscina, per poi rientrare a casa intorno le 5.30. Studio per un'oretta, prima di cenare e continuo dopo cena, fino alla 1 di notte."

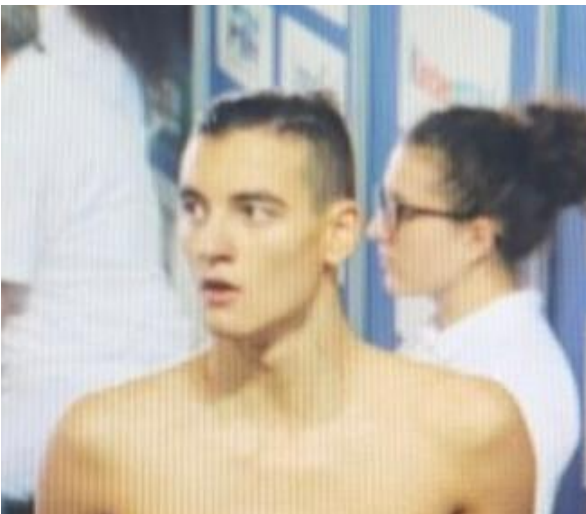
*E: “Tamponi, controlli medici e vaccinazioni: come il vostro sport ha gestito l'emergenza sanitaria?”*

G: “La pandemia ha purtroppo colpito molto il nostro sport. Noi non abbiamo a disposizione grandi risorse, motivo per cui effettuiamo tamponi soltanto prima delle competizioni, a cui possiamo accedere solo con l'esito negativo. Io, comunque, sono già stato vaccinato, non per ragioni sportive ma per questioni di altra natura.

*E: “Un'ultima domanda: quali sono gli obiettivi in vista della prossima stagione?”*

G: “Guarda, non te li posso dire perché sono molto scaramantico (ride, ndr)! A parte gli scherzi, punto a migliorare e fare sempre meglio e, perché no, magari strappare un bell'oro ai campionati nazionali!”

Eros



# GLI ADOLESCENTI FANNO COLAZIONE?

---

## GB OPINIONI

---

Ti è mai capitato di iniziare la giornata di malumore? Di volere che la giornata scolastica finisca al più presto? La ragione di tutto questo dipende probabilmente dalla tua colazione.

---

È risultato infatti da un sondaggio redatto dalla classe 3BL che ben il 25% degli studenti della nostra scuola non fa colazione, considerato dai medici il pasto tra i più importanti della giornata.

Di questo 25% solo il 14% è la componente maschile, ma rimane comunque una percentuale non indifferente.

Anche coloro che fanno la colazione, ben il 46%, rivela di non farne una abbastanza sostanziosa, quindi anche loro manifestano una mancanza di energia durante la mattinata.

Gli stessi medici e dietologi hanno dimostrato che il numero di pasti raccomandati durante la giornata sono 5, di cui il più importante sicuramente la colazione.

Ci sono però diverse persone che hanno cattive abitudini e non tutti riescono a raggiungere questo numero di pasti. Le cause maggiori che portano a saltare la colazione sono per esempio la costante paura di essere in ritardo, oppure l'ignoranza di alcuni che credono che saltare questo pasto faccia dimagrire.

Gli effetti di questa nostra abitudine a saltare la colazione sono numerosi, e nell'ambiente scolastico sono ben evidenti. Il più importante è sicuramente la mancanza di attenzione durante le lezioni, conseguente alla carenza di zuccheri nel nostro corpo. In aggiunta a tutto ciò abbiamo poi lo stress e la svogliatezza in generale, che rendono le giornate scolastiche un'esperienza terribile.

Basterebbe veramente pochissimo per poter iniziare la giornata con una marcia in più. Provate a riflettere e a cambiare le vostre abitudini. **FATE COLAZIONE!**

**Nel prossimo numero continueremo ad informarvi sulle abitudini alimentari degli studenti della nostra scuola**

Le NUTRIZIONISTE

# Notícias do Brasil

GB INTERNATIONAL



**Ecco le emozionanti parole di Alice Barattini, studentessa del Liceo Giordano Bruno di 5BL**

Alice ha deciso di stravolgere la sua vita, partendo per il Brasile. Qui ha trovato amici e compagni di avventure che sicuramente porterà per sempre con sé. Purtroppo a causa del COVID-19 è dovuta tornare in Italia con grande dispiacere, ma ciò non le ha impedito di provare alcune emozioni uniche e di fare esperienze fantastiche.

Alice ha deciso dunque di raccontare e condividere con tutti la sua esperienza, sperando che anche qualche lettore possa rimanere colpito e decidere di stravolgere la propria vita.



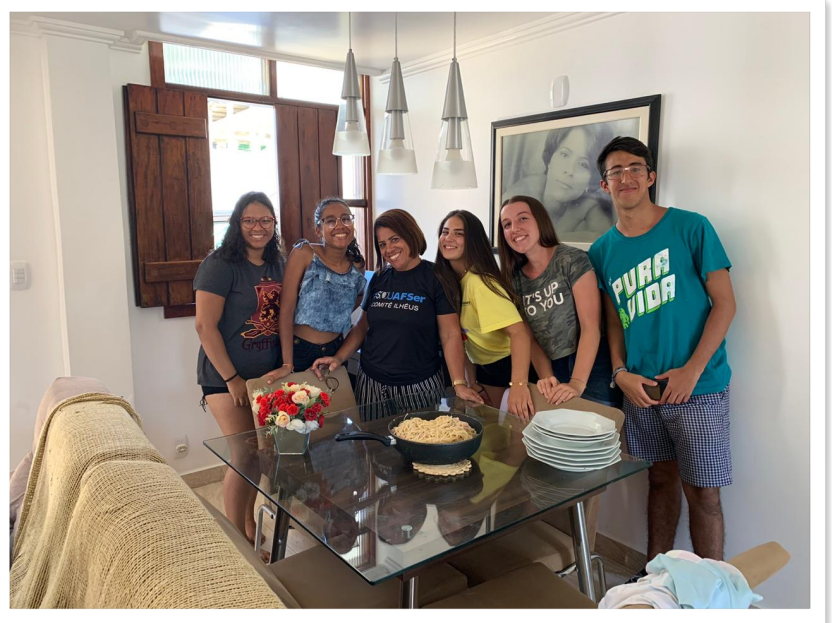
“Circa tre anni fa ho deciso di cambiare la mia vita e di mettermi alla prova facendo qualcosa di completamente nuovo. Per questo motivo, mi sono iscritta ad un concorso di selezione per borse di studio per un anno all'estero. Dopo una lunga attesa, finalmente il risultato è arrivato e ho scoperto che sarei partita per il Brasile. Il 3 agosto del 2019, dopo 4 scali e una ventina di ore di viaggio, finalmente ho messo piede ad Ilhéus, una città di 150.000 abitanti nel nord-est del Brasile.

Ho provato una sensazione molto strana e speciale, estremamente difficile da definire. Ero letteralmente dall'altra parte del mondo e non conoscevo nessuno, persino la mia conoscenza della lingua era molto limitata. Ma nonostante ciò, quando all'arrivo in aeroporto ho incontrato la mia famiglia ospitante mi è sembrato di conoscerli da sempre. La mia famiglia ospitante era composta da mamma, papà, un fratello e tre sorelle.

La prima cosa che potrebbe venirci in mente quando pensiamo ai viaggi all'estero è l'opportunità di imparare una nuova lingua. In effetti, quando



arrivi in un Paese che non parla la tua lingua nativa e che ha una bassa conoscenza dell'inglese, sei in qualche modo "costretto" ad imparare la lingua del posto per sopravvivere: mi ricordo che durante i primi giorni facevo molta fatica a capire quando sentivo parlare qualcuno, soprattutto perché ogni regione del Brasile ha una propria cadenza, un proprio dialetto, i propri modi di dire, e questo dunque va molto oltre quel semplice corso online di portoghese che avevo frequentato qualche mese prima. Ma già dopo qualche settimana, senza



neanche rendermene conto, ero capace di formulare un discorso comprensibile e via via sono andata migliorando, a tal punto da non essere nemmeno considerata straniera da chi non mi conosceva.

Un altro aspetto molto significativo è che sono andata incontro a nuovi stili di vita e tradizioni e ho notato che il popolo brasiliano è molto accogliente e caloroso. Infatti, non ho avuto difficoltà ad adattarmi alla famiglia, incontrare molte persone e fare nuove amicizie.

Questo aspetto l'ho riscontrato soprattutto nella scuola dove ho studiato: una scuola pubblica specializzata in sicurezza sul lavoro. Per quanto riguarda il sistema scolastico brasiliano, è molto diverso da quello italiano: quello che mi ha colpito di più è stato il rapporto tra alunni e insegnanti, che a volte somiglia ad una sorta di amicizia. Inoltre, gli studenti ricevono meno compiti a casa e viene stimolata di più l'interazione durante le lezioni.

Oltre a fare tante nuove amicizie, a scuola sono entrata in contatto con un aspetto molto significativo della società brasiliana, ovvero le enormi disuguaglianze sociali. Sicuramente da una parte c'erano giovani che potevano permettersi l'ultimo modello di cellulare, mentre d'altra parte altri non disponevano nemmeno di quel poco che bastava per comprare uno spuntino al bar della scuola. E la cosa che più mi ha colpita è stato il costante e forte valore di condivisione e di altruismo fra tutti i compagni.



Mi sento fortunata perché ho avuto l'opportunità di conoscere queste persone, che tutt'ora reputo tra le più vere che io abbia mai conosciuto.

L'esperienza di studio all'estero è stata l'esperienza migliore della mia vita: è durante il soggiorno a

Ilhéus che ho avuto per la prima volta delle sorelle, la prima volta che ho festeggiato il Natale sulla spiaggia, la prima volta che ho bevuto l'acqua di cocco direttamente dalla noce, la prima volta che ho indossato un'uniforme per andare a scuola, la prima volta che a scuola mi hanno insegnato come spegnere un fuoco, la prima volta che ho preso lezioni di Forrò, la prima volta che ho fatto il bagno nell'oceano e tanto altro.

Consiglio a tutti di studiare all'estero, perché al ritorno non si è più gli stessi di prima. Viaggiare allarga i propri orizzonti, permette di vedere il mondo da un'altra prospettiva, ma soprattutto offre l'opportunità di scoprire nuovi aspetti di sé.”

ALICE BARATTINI



La redazione del Giornalino:

Federica Boccaletti, Eleonora Bolognini , Alessia Bracchi , Giulia Casiraghi, Francesca Donati,  
Sara El Holouany, Benedetta Forbiti, Giada Fuzio, Manuela Griggio, Marco Latanza, Alex  
Longo, Marcello Riva , Lucia Rocchio, Giulia Salamina, Omaira Taouaf, Eros Villa.