

GB EXPRESS



E'ARRIVATO IL MOMENTO DI FARSI SENTIRE

Solo fino a qualche mese fa gli adulti discutevano, anche animatamente, in merito alla questione del rientro a scuola degli studenti, mentre quest'ultimi spesso non sono stati coinvolti, pur essendo tra i principali protagonisti della discussione, forse perché ritenuti incapaci di esprimere i loro problemi e le loro esigenze. Solo gli adulti, allora, sono in grado di rappresentare il mondo degli adolescenti e sapere cosa sia più giusto fare per loro?

Gli studenti sono rientrati a scuola ma molti continuano a manifestare il loro disagio, in silenzio spesso, e con discrezione. Molti di loro hanno cercato il supporto di uno psicologo per affrontare crisi di panico o di ansia sempre più frequenti. Ma questo disagio viene realmente percepito dal mondo adulto che li circonda?

I giovani vivono la sensazione di aver perso un anno e mezzo della loro adolescenza, pensando alle esperienze mancate e alle occasioni perdute. Ciò che chiedono è solo un po' di empatia e un dialogo più aperto e costruttivo con il mondo degli adulti che li circonda, con coloro che si preoccupano per e con loro, e con quelli che si occupano della loro educazione e formazione.

La pandemia ha infatti cambiato molto i rapporti interpersonali, non sempre in meglio, sia tra coetanei che con gli adulti e quelli che ne sono risultati più penalizzati sono proprio gli adolescenti. Nasce da qui l'esigenza di farsi sentire, per uscire al più presto da questa



situazione nel rispetto delle regole e delle indicazioni istituzionali, non solo per proteggere noi stessi, ma anche per aiutare gli altri, quelli maggiormente in difficoltà, dato che abbiamo ancora tante cose da fare e da dire: praticare sport, uscire con gli amici, cantare, ballare, e tornare ad abbracciarci.

Proprio per questo sta nascendo nella nostra scuola un movimento di idee, un senso di collettività attraverso la nascita del gruppo LADS.

Si tratta di un gruppo di studenti che ha deciso di dare voce a tutti coloro che desiderano esprimersi su tutte le tematiche inerenti la scuola e l'attualità. Attualmente il gruppo si sta incontrando a scuola ogni sabato alla fine delle lezioni, per raccogliere delle opinioni e poterle poi presentare all'interno dei singoli consigli di classe e del consiglio d'istituto.

È vero dunque: tra gli studenti è aumentata la voglia di confrontarsi, di farsi sentire e di condividere opinioni diverse, sempre nel rispetto reciproco. Anche questo è un modo per crescere, per imparare e diventare futuri cittadini.

Una delle riflessioni emerse in questi ultimi giorni tra di noi è la seguente: la scuola è davvero a servizio degli studenti?

Invitiamo allora tutti coloro che appartengono al nostro istituto ad aprirsi e a confrontarsi, partecipando a questi incontri oppure lasciandoci dei commenti sul magazine del GB EXPRESS che potete trovare sul sito della scuola oppure cliccando sul link di seguito riportato

<http://www.liceo-melzocassano.edu.it/magazine/>

*Auguriamo ai nostri lettori, che siano studenti, docenti o genitori, di tenere duro, di sopportare ancora un po' perché prima o poi questa pandemia terminerà, e speriamo che questo periodo di riposo natalizio possa essere occasione per tutti per immaginare che le cose possono **migliorare solo se lavoriamo insieme.***



LA NOSTRA BACHECA



Gli studenti della classe 4B linguistico 2021-2022

GB EXPRESS

Articolo redazione: È arrivato il momento di farsi sentire. Pag. 1

I nostri alberi di Natale . Pag 23

GB SPORT

- Il fair play Pag.8
- I nostri atleti di alto livello Pag.14 e Pag.16

GB INTERNATIONAL

- News from America Pag.4

GB CULTURA

- Consigli sulle Letture Pag.21

GB SALUTE

- Integratori alimentari: possiamo davvero fidarci? Pag.10

GB SCIENZE

- I bersagli preferiti del covid Pag.6
- I vaccini oggi Pag.12

GB SOCIALE

- 25 Novembre : Giornata della violenza contro le donne Pag.18

Hanno collaborato con noi:

- Prof.ssa Menin
- Prof.ssa Caluri
- Prof.ssa Chiara
- Prof.ssa Girardi

NEWS FROM AMERICA

GB INTERNATIONAL

Il 15 agosto del 2020 sono partita per gli Stati Uniti, per recarmi precisamente a Murfreesboro, una cittadina nello stato del Tennessee, per frequentare il mio quarto anno all'estero. Sono stata ospitata da una famiglia composta da quattro persone, di cui due bambine di 4 e 6 anni. Mi sono trovata molto bene e mi sono affezionata molto a loro; è stato interessante fare da sorella maggiore, quando invece a casa sono sempre stata io la più piccola della famiglia.

È stata un'esperienza straordinaria che consiglierei a tutti di fare, non solo per migliorare la lingua, ma soprattutto per ampliare i propri orizzonti e uscire dalla propria "comfort zone". È proprio quello che è successo a me. Sono sempre stata una ragazza piuttosto timida in molte occasioni e legatissima ai miei genitori ma, grazie anche a quest'esperienza, sono cresciuta e sono riuscita ad aprirmi molto di più con le persone.

Hey y'all! My name is Margherita Guardafreni, I spent a year in the U.S as an exchange student in 2020-2021. I'm going to tell you a little bit about my experience in this article.... about my host family, my friends, the sports I played and the school. I hope you like it!



Nella High School americana, lo sport è molto importante, al punto che appena finite le ore di lezione, ci si ferma a scuola per praticare l'attività sportiva. Io personalmente per quanto riguarda gli sport, ho avuto l'opportunità di praticare l'Atletica Leggera e un'altra disciplina nuova che non conoscevo e che non ho mai provato: Il Cross Country. Tuttavia, la scelta degli sport è molto ampia, partendo da sport come il Baseball fino a Tiro con l'arco e Bowling.

Ciò che mi ha colpito di più è quanto la scuola supporti l'attività sportiva e quanto

coinvolgimento ci sia da parte degli studenti e dei professori nel tifare e sostenere le squadre durante le partite nei fine settimana.

Un altro aspetto che mi ha colpita particolarmente è la semplicità di vita nel quotidiano che ho notato innanzitutto dall'abbigliamento dei miei compagni a scuola ma soprattutto da ciò che gli adolescenti fanno nel tempo libero. Il sabato sera, per esempio, ci trovavamo a casa a guardare dei film o a giocare ai giochi da tavolo. Inoltre, spesso io e miei compagni di squadra di Cross Country ci trovavamo la domenica mattina per allenarci insieme nel parco della nostra cittadina e successivamente fare una colazione di squadra. Questi sono i momenti a cui sono più affezionata, piccoli momenti di semplice quotidianità con le persone care che ho conosciuto che mi resteranno sempre nel cuore.

L'obiettivo principale della mia esperienza era quello di mettermi in gioco, di scoprire un nuovo lato di me stessa e di rendermi indipendente. Vivere all'estero è sempre stato il mio sogno. Scoprire una nuova cultura, incontrare persone con abitudini differenti e imparare bene un'altra lingua mi ha sempre affascinata.

Quest'esperienza mi ha aiutato ad apprezzare le piccole cose, ad essere più forte, a crescere e mi ha davvero aiutata a superare ed accettare le difficoltà. Mi rendo conto di aver "perso" l'opportunità di acquisire contenuti nozionistici tipici del mio indirizzo di studio liceale qui in Italia. Ma credo, e sono convinta, di aver acquisito altre "competenze" che sicuramente mi aiuteranno a maturare e a costruire il mio futuro.

*Margherita Guardafreni 5A
linguistico*



I BERSAGLI PREFERITI DEL COVID.

SCOPRIAMO QUANTO SIAMO PREDISPOSTI A CONTRARRE IL VIRUS

GB SCIENZA

Oggi l'argomento del Covid è probabilmente il più trattato dalla popolazione italiana, a partire da noi ragazzi, fino ai soggetti più anziani. Ma tutti, sin dal primo lockdown, hanno cercato di capire i motivi per cui determinate persone tendono a contagiarsi più facilmente di altre, o mostrano sintomi più o meno gravi.

Attualmente non si hanno risposte certe in merito, gli scienziati stanno ancora confrontando i dati raccolti e prendendo in considerazione diversi fattori.

Scopriamoli.

Il primo è l'età. La categoria più a rischio è quella delle persone con anni pari o superiori ai 70. Con l'invecchiamento peggiorano infatti le capacità del sistema immunitario ed è anche più probabile che una persona anziana soffra di malattie croniche, che ne compromettono lo stato di salute, rendendola più vulnerabile all'infezione.

Il secondo è il sesso. I soggetti maggiormente esposti al contagio sono gli uomini. Probabilmente gli estrogeni della donna hanno un ruolo protettivo, in quanto aumenterebbero l'espressione del recettore Ace 2, che se da una parte viene usato dal virus per entrare nelle cellule, dall'altra costituisce uno scudo protettivo per i polmoni e contro le malattie cardiovascolari.

Il terzo dipende dalla genetica. Uno studio condotto su quasi 2000 pazienti in Italia e in Spagna ha identificato un gruppo di varianti sul cromosoma 3, associate a sintomi gravi e difficoltà respiratorie nei pazienti affetti da Covid-19. Alcuni dei geni identificati sono strettamente legati alla produzione delle citochine, molecole coinvolte nell'azione del sistema immunitario, e un altro codifica una proteina che interagisce con la produzione del recettore Ace 2.





I ricercatori hanno inoltre scoperto che alcuni geni del cromosoma 9, implicati nella determinazione del gruppo sanguigno, potrebbero modificare il rischio di sviluppare sintomi gravi. Infatti le persone con gruppo sanguigno A sarebbero più soggette degli altri ad ammalarsi.

Il quarto fattore è rappresentato dalle malattie croniche. Esse rendono più gravi i sintomi da infezione di Sars-Cov-2. Un sondaggio relativo a 5.700 pazienti ospedalizzati per Covid-19 a New York, ha mostrato che il 94% di loro possedeva almeno una malattia cronica, e l'88% ne aveva più di una. Altre ricerche hanno evidenziato come le malattie croniche più comuni nei pazienti ospedalizzati per questo virus, siano quelle cardiovascolari, quelle polmonari e il diabete.

Queste patologie sono infatti spesso associate a infiammazioni croniche, che compromettono la funzione del sistema immunitario, debilitano l'organismo e lo rendono più fragile ed esposto a infezioni.

Infine negli Stati Uniti il 33 % dei casi di Covid-19 è stato registrato in persone di etnia latinoamericana e il 22 % in persone nere e anche la mortalità tra i neri è in media maggiore rispetto a quella dei bianchi.

La biologia in questo caso però non c'entra nulla, si tratta piuttosto di fattori sociali ed economici: le minoranze etniche e i gruppi sociali più svantaggiati hanno in media meno accesso a cure sanitarie di qualità e conducono uno stile di vita meno salutare, questo le rende meno protette degli altri nei confronti di una minaccia così pericolosa e spietata come quella del Covid-19.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

<https://www.wired.it/scienza/medicina/2020/08/28/perche-covid-19-colpisce-modo-diverso/>

<http://www.analisticmt.it/articoli/covid-19-perche-il-virus-colpisce-in-modo-disomogeneo/>

Federica Boccaletti, Francesca Donati 4B Linguistico

IL FAIR PLAY

“....perché il rispetto non deve svanire....al di là del lato dove cadrà la palla”



GB SPORT

Il termine “fair play” indica il “gioco corretto”, ed il suo significato è specificato in una serie di norme e comportamenti volti al rispetto delle regole, degli avversari, e di tutti i partecipanti al gioco, compresi se stessi.

Questi valori dovrebbero essere alla base dell’educazione di ogni sportivo, che prima di competere deve ricordarsi i concetti di rispetto, lealtà e amicizia.

Questo autunno ho avuto l’opportunità (grazie al suggerimento della prof.ssa Menin) di guardarmi su internet il video del discorso pronunciato da Davide Mazzanti, allenatore della Nazionale di Pallavolo Femminile, in occasione delle premiazioni al Quirinale. Come tutti ormai sanno, le ragazze della Pallavolo hanno vissuto con amarezza la delusione del risultato alle Olimpiadi scorse e per questo motivo hanno ricevuto insulti e offese sui social accentuando la frustrazione della sconfitta.

Ma, nonostante tutto, hanno poi avuto la possibilità di riscattarsi conquistando la vittoria incredibile agli Europei.

Ascoltare le parole di Mazzanti mi ha consentito di riflettere ed esprimere alcune considerazioni.

Uno dei messaggi che mi ha particolarmente colpito è: l’importante è portare rispetto a coloro che con fatica, passione e desiderio inseguono il sogno della vittoria. Nello sport così come nella vita, non è tutto bianco o nero, ci sono tante sfumature di grigio; in quanto alti e bassi fanno parte della carriera, ma quello che conta è continuare a “pitturare”, superando il nero e essendo grati del bianco.

Dunque nonostante la sua squadra abbia subito una sconfitta, Mazzanti reputa le atlete meritevoli del sostegno dei tifosi per l’impegno profuso.

Il bello dello sport infatti è l’incarnazione dei valori del Fairplay che permettono di godersi l’evento sportivo al di là del risultato.



Ma l'estate dello sport ci ha offerto altri episodi in cui si sono manifestati momenti di Fairplay e momenti di Unfairplay.

Anche nei Campionati Europei di calcio 2021 ci sono stati due episodi in particolare che hanno dimostrato l'onore del fair play e l'ingiustizia per chi non ne comprende il significato.

Il primo caso è stato quando il giocatore della nazionale danese Eriksen è stato colpito da un malore improvviso in campo, e subito il capitano e i suoi

compagni di squadra si sono mobilitati, soccorrendolo e mettendosi tutti attorno a lui, proteggendolo dagli sguardi delle telecamere e del pubblico.

Il secondo caso riguarda l'episodio della finale degli Europei di calcio tra Italia e Inghilterra (terra proprio dove il concetto di fairplay nasce e si sviluppa): i giocatori dell'Inghilterra, secondi classificati, al momento della premiazione, si tolsero la medaglia dal collo come se non volessero accettare la sconfitta. Questo gesto, fatto proprio a Wembley dalla nazionale inglese, dimostra che i giocatori, come in tanti altri casi e per tanti altri atleti, non hanno saputo vivere la partita nel modo corretto.



Uno dei pochi sport dove invece, a mio avviso, il Fairplay ha ancora un grande significato è il Rugby. Infatti al termine di ogni partita, la squadra ospitante organizza il "terzo tempo", ovvero un momento in cui

vincitori e vinti, che fino a un minuto prima se ne sono date di santa ragione, festeggiano offrendosi da bere e da mangiare in amicizia. Questo gesto incarna perfettamente i valori del fairplay nello sport.



Anche io credo che, come dice Mazzanti, se lo sport è come una metafora, uno specchio della nostra società che riproduce in piccolo le dinamiche della vita che conduciamo, allora è fondamentale che le regole sportive siano rispettate tanto quanto le Leggi.

Il video del discorso di Mazzanti al Quirinale:

: [27-09-2021: Davide Mazzanti al Quirinale - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=27-09-2021)

"INTEGRATORI ALIMENTARI": POSSIAMO DAVVERO FIDARCI?

GB SALUTE

Il nome INTEGRATORI già ci suggerisce un qualcosa che si può semplicemente „integrare“ a beneficio della nostra salute, in grado quindi di compensare eventuali carenze.

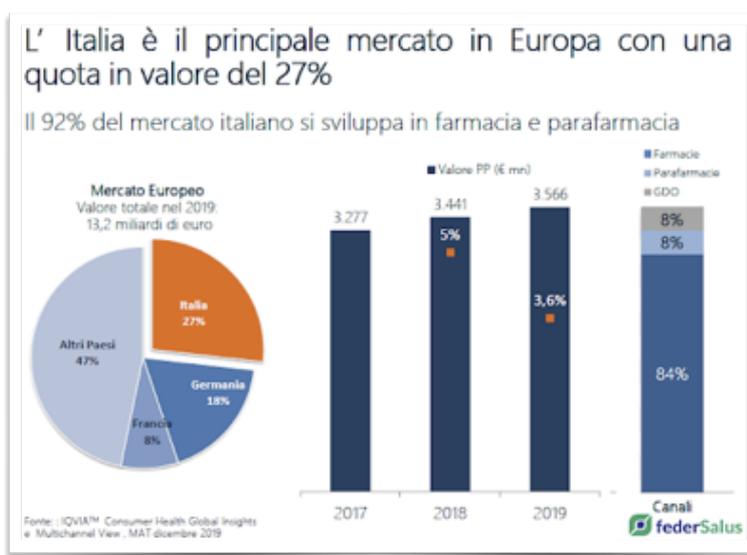
In realtà, la loro assunzione non esclude in alcun modo pericolosi effetti collaterali.

Essendo equiparati agli alimenti, gli integratori inducono spesso le persone ad acquistarli e ad utilizzarli senza

consultare il medico. Ciò accade anche per la errata convinzione che le sostanze “naturali”, su cui spesso si basano gli integratori, non possano avere effetti negativi. Anche i farmaci possono causare effetti collaterali ma la loro confezione è sempre accompagnata dal foglietto illustrativo che riporta espressamente l'elenco delle controindicazioni.

In Italia il mercato degli integratori alimentari è in continuo sviluppo grazie alla grande richiesta, sviluppata anche da una pubblicità incessante. Non solo per numero di consumatori, ma anche per la quantità di prodotti acquistati. In base ad un'indagine realizzata dalla società di ricerche di mercato IPSOS, nel 2020 il consumo di vitamine, di minerali, di immunostimolanti e di probiotici, complice la pandemia, è aumentato del 28%. Per un giro d'affari complessivo stimato in circa 3,6 miliardi di euro. Tra le ragioni, prevale l'esigenza di accrescere il proprio benessere fisico generale, di combattere la sensazione di stanchezza e di placare sensazioni di stress, irritabilità, ansia, insonnia, e di rallentare i processi naturali di invecchiamento.

Anche oltreoceano (soprattutto in America, terra d'origine e di utilizzo degli integratori, fin dagli anni '60) questo mercato è in continua crescita. Un recente studio effettuato su circa 800 compresse e capsule vendute negli Stati Uniti negli ultimi anni, ha dimostrato che questi prodotti, talvolta, contengono principi attivi farmaceutici non approvati.



In totale, i ricercatori hanno analizzato i casi di 776 integratori alimentari. Il risultato è a dir poco impressionante: la maggior parte dei prodotti adulterati servivano per aumentare la potenza sessuale, ridurre il peso, potenziare i muscoli o regolare i dolori articolari e muscolari. Tutti contenevano medicinali non approvati, la maggior parte dei quali non erano nemmeno menzionati sull'etichetta del prodotto.

Cosa si potrebbe fare quindi per rendere più consapevoli i consumatori?

Federsalus (il principale referente operante nel settore degli integratori alimentari da oltre vent'anni) sostiene da tempo l'importanza di affidarsi ai consigli del medico o del farmacista, anziché al fai-da-te o al passaparola.

“In generale – dice Federsalus – abbiamo sempre meno voglia e tempo da dedicare alla preparazione dei pasti; quindi ci risulta molto più semplice prendere una pillola al giorno, magari anche un paio, piuttosto che cambiare abitudini alimentari e cercare di mantenere una dieta sana. Infatti i benefici scientificamente dimostrati di una dieta sana sono di gran lunga superiori a quelli che possiamo ottenere da qualsiasi integratore.”

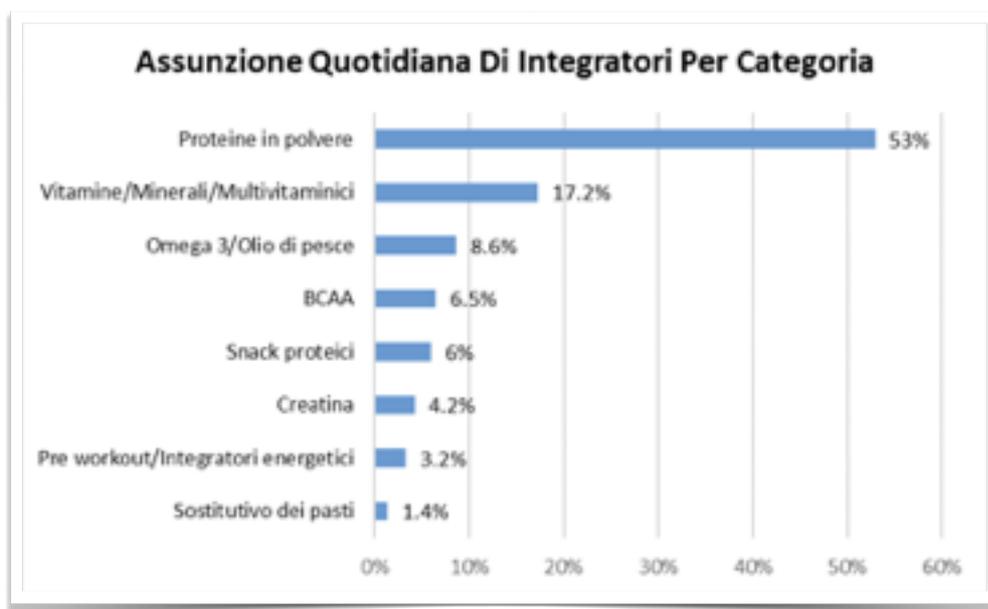
Tuttavia non tutti sono a conoscenza degli effettivi rischi legati agli integratori alimentari.

La disinformazione e la tendenza al fai-da-te possono indurre all'abuso e/o a uno scorretto utilizzo di queste sostanze. Forse in pochi sanno che, oltre agli effetti benefici, gli integratori, assunti in dosi eccessive, possono causare disturbi gastro-intestinali, irritabilità, disturbi del sonno e problemi al fegato e ai reni.

il nostro suggerimento è quindi di affrontare l'uso degli integratori con moderazione e serietà, e scegliere di assumerli affidandosi all'occhio critico di un esperto e non ai cosiddetti “tuttologi”.

Riferimenti bibliografici

<https://www.medikura.com/gli-integratori-alimentari-non-hanno-effetti-collaterali-rischiosi-vero/>



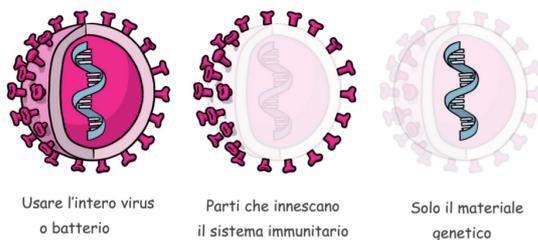
*Elena Pennetta,
Cristina Bocchetti
5C Linguistico*

I VACCINI OGGI

GB SCIENZA

Al giorno d'oggi esistono tantissimi vaccini contro malattie differenti, tutti diversissimi tra di loro: esistono vaccini a microorganismi attenuati e vaccini a microorganismi uccisi o inattivati; esistono vaccini a tossine inattivate, vaccini a subunità e vaccini a DNA ricombinante. Adesso, però, impariamo a conoscerli e distinguerli meglio, e vediamo tra quale di questi gruppi di vaccini rientra il vaccino Anti-Covid.

Ci sono tre principali approcci per realizzare un vaccino:



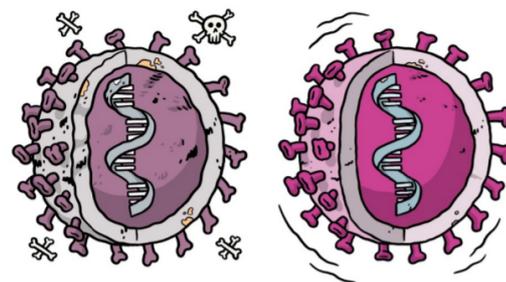
Usare l'intero virus o batterio

Parti che innescano il sistema immunitario

Solo il materiale genetico

Nei vaccini a microorganismi vivi attenuati, il microorganismo utilizzato è fatto crescere in laboratorio in particolari condizioni: l'obiettivo è quello di far sì che il microorganismo in questione perda la capacità di trasmettere la malattia, ma in modo tale che conservi la capacità di indurre una risposta immunitaria nel soggetto in cui viene inoculato. I vaccini a microorganismi attenuati sono generalmente somministrabili in un'unica dose, e non richiedono comunque mai più di un richiamo; tuttavia richiedono solitamente speciali accorgimenti di conservazione. Un altro aspetto negativo è la possibile virulenza residua. All'interno di questo grande gruppo di vaccini rientrano l'Antipolio OPV-Sabin e l'Anti-Rosolia.

Nei vaccini a microorganismi inattivati, il microorganismo in questione viene disattivato mediante processi chimici o fisici. Sono vaccini facilmente conservabili, e per questo motivo sono spesso adottati nel terzo mondo; tuttavia hanno lo svantaggio di indurre una risposta immunitaria più debole rispetto a quella indotta dai vaccini a microorganismi attenuati, e richiedono per questo motivo più inoculazioni. Tra questi vaccini rientrano l'Antipolio IPV-Salk e l'Anti-Rabbia.



Vaccino inattivato

Vaccino vivo attenuato

I vaccini a tossine inattivate contengono anatossine, e cioè sostanze tossiche che sono state private della capacità di provocare la malattia e che conservano quindi soltanto la capacità di attivare le difese immunitarie. Sono vaccini a tossine inattivate l'Antitetanica e l'Antidifterica.

I vaccini a subunità sono vaccini che contengono soltanto alcuni frammenti, detti antigeni, del microorganismo che provoca la malattia. In combinazione con gli antigeni sono utilizzate anche alcune sostanze chiamate adiuvanti, che sono in grado di potenziare la risposta immunitaria. I vaccini a subunità sono utilizzati spesso perché sono facilmente preparabili e

presentano meno controindicazioni rispetto ai vaccini a microorganismi intatti. L'Anti-HPV appartiene a questa categoria di vaccini.

Approccio Sub-unità



Vengono usate solo parti specifiche (sub-unità) del virus o del batterio che il sistema immunitario deve riconoscere

I vaccini a DNA ricombinante sono invece ottenuti sintetizzando l'antigene patogeno riconosciuto dal sistema immunitario. Una volta che si è isolato il DNA che codifica per l'antigene di interesse, infatti, è possibile inserirlo all'interno di cellule che diventano così in grado di produrre l'antigene in questione in grandi quantità. Queste cellule, una volta cresciute, vengono uccise e l'antigene sintetizzato viene estratto e purificato. All'interno di questo gruppo di vaccini si trovano il vaccino Anti-Ebola e i vaccini Anti-Covid.

Importantissimi, per quanto riguarda la produzione dei vaccini a DNA ricombinante, sono gli studi dell'italiano Rino Rappuoli, un pioniere dell'approccio genomico nello sviluppo dei vaccini. Lo studioso è riuscito, all'inizio degli anni 2000, tramite tecniche innovative, ad identificare antigeni poco visibili dalla risposta immunitaria; questi studi hanno portato allo sviluppo del vaccino contro il meningococco B, che fino ad allora era sfuggito alle convenzionali tecniche per la messa a punto di un vaccino.

Luca Ierandò 5C scientifico

INTERVISTA AGLI ATLETI/STUDENTI DI ALTO LIVELLO: ALESSANDRA SAVIO

GB SPORT

Atleta di Tiro con l'Arco

Questa volta, cercando tra gli atleti migliori della scuola, siamo arrivati a conoscere Alessandra Savio di 4B Scientifico, atleta di Tiro con l'Arco.

E: “Ciao Alessandra, come ti sei avvicinata a questo sport?”.

A: “C'era un campo da tiro con l'arco vicino a casa mia e passando ho voluto provare. Inoltre da piccola avevo visto il film “Ribelle” della Disney e ebbi l'idea di cominciare. Purtroppo dopo breve tempo ho dovuto interrompere perché stavo male fisicamente e non riuscivo a praticare questo sport. Fortunatamente ricominciai tempo dopo.”

E: “Quali sono i vantaggi fisici e psicologici che ti ha procurato questo sport?”.

A: “Per quanto riguarda il lato psicologico mi ha insegnato a gestire le delusioni e a capire che anche se lavori spesso e tanto non hai il riscontro che vorresti. Quello che guadagni tu, malgrado non sia il risultato concreto, è appunto questa maturità e questa esperienza. A livello fisico è migliorato un po' tutto e mi sento meglio.”

E: “Hai mai partecipato, singolarmente o con la tua squadra, a competizioni di livello nazionale o addirittura internazionale?”.

A: “A livello nazionale sì, mentre a livello internazionale ho fatto le selezioni ma non mi hanno presa.”



E: “Quale è stata la tua soddisfazione piu’ grande e/o il risultato migliore che hai conseguito nel tuo sport?”.

A: “Ho vinto 2 Gare Nazionali di Squadra, 1 gara in coppia, 3 gare in squadre da tre, e 2 gare singole.

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

A: “Dipende dalla stagione, per esempio in estate o da marzo fino a ottobre mi alleno il pomeriggio 4 o 5 ore a tirare 5 volte a settimana senza contare le gare. Per quanto riguarda la scuola studio nel primissimo pomeriggio, dalle 2 alle 3/4 ore, poi la sera quando torno dagli allenamenti.”

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

A: “All’inizio hanno chiuso tutto, non si poteva fare niente, non si poteva andare a tirare, poi hanno deciso di riaprire senza chiedere niente mentre ora chiedono le vaccinazioni. Per fare i raduni invece ora serve il tampone anche se si è vaccinati.”

E: “Eccoci arrivati all’ultima domanda: hai degli obiettivi in vista della prossima stagione?”

A: “vediamo se riesco a farmi selezionare per partecipare agli Europei; se fosse così potrei morire felice”

*Eros Villa, Marco
Latanza e Alex*



INTERVISTA AGLI STUDENTI\ATLETI DI ALTO LIVELLO: FRANCESCA VALENTINI

GB SPORT

Atleta di Pallavolo di serie B

Il quinto numero dell'intervista coi "campioni" vede come protagonista Francesca Valentini di 2BL. Classe 2006, nonostante la giovane età è una pallavolista di alto livello, affermatasi con ottimi risultati sia a livello giovanile che nazionale che internazionale.

E: "Ciao Francesca. Come ti sei avvicinata a questo sport?"

F: "All'età di 5 o 6 anni io e una mia amica volevamo cominciare a praticare uno sport e inizialmente eravamo indecise tra danza e pallavolo. Quando poi abbiamo scoperto che quest'ultimo sport era praticato da altre nostre amiche dell'oratorio abbiamo fatto la nostra scelta definitiva.

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

F: "La pallavolo mi ha permesso di irrobustirmi, mentre a livello mentale mi ha permesso di affrontare coraggiosamente la difficile situazione degli scorsi due anni. Inoltre, mi ha reso molto meno timida rispetto a quando ero piccola ed è anche un ottimo modo per sfogarsi."

E: "Hai mai praticato competizioni a livello nazionale o internazionale?"

F: "Sì! L'anno scorso ho disputato dei campionati nazionali U15 a Palermo ed è stata una bella esperienza che ho potuto condividere coi miei compagni di squadra."

E: "Per quale squadra giochi?"

F: "Attualmente gioco ad Orago, in provincia di Varese."

E: “Qual è il risultato migliore che hai conseguito nel tuo sport?”

F: “La vittoria del titolo regionale U15 e la convocazione Nazionale al Centro Pavese (prestigioso campo di pallavolo del capoluogo lombardo, ndr) di Milano.”

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

F: “Io mi alleno tre ore ogni giorno e tenendo conto che il tragitto mi porta via due ore tra andata e ritorno io studio prima di partire, durante il viaggio in macchina e talvolta anche fino alla 1 di notte! Riesco però a organizzarmi bene e non faccio particolare fatica.

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

F: “Lo scorso anno ho fatto il covid dal momento che avevamo un positivo in squadra, tuttavia abbiamo gestito bene il problema, visto che ogni settimana facevamo un tampone. Oggi, invece, per far parte della squadra è richiesto il green pass.”

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

F: “Sicuramente conseguire risultati positivi nelle categorie U16 e U18, dando continuità ai risultati dello scorso anno, cercando magari di ottenere un risultato di metà classifica in campionato di serie B; sarebbe un bel traguardo, considerando la giovane età della squadra. Infine, sarebbe bello ottenere anche qualche riconoscimento personale!”.

Eros Villa 4BL



25 NOVEMBRE: GIORNATA MONDIALE PER L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA SULLE DONNE

Un'occasione per riflettere

GB SOCIALE



La violenza di genere, o violenza sulle donne, fu definita in occasione della “Conferenza Mondiale sulla violenza delle donne” di Vienna del 1993 come “ogni atto legato alla differenza di sesso che provochi o possa provocare un danno fisico, sessuale, psicologico o una sofferenza della donna, compresa la minaccia di tali atti, la coercizione o l'arbitraria privazione della libertà sia nella vita pubblica che nella vita privata.”

Questo comportamento è quello che 89 donne al giorno in Italia hanno subito nel 2021 e, nel 62% dei casi, l'autore di queste violenze coincideva con il compagno, il marito o il fidanzato.

In Italia nel 2021 i casi riscontrati di violenza, diventata letale, sono stati 103. Si tratta praticamente di un femminicidio ogni tre giorni (OGNI TRE GIORNI!), così come riporta il quotidiano "Il Giorno". E l'anno non è ancora giunto al termine.

Ciascuna di queste donne è stata uccisa dal proprio compagno, l'uomo che aveva promesso di amarla.

Come nasce, però un "amore" violento?

Non si può analizzare un fenomeno senza analizzare il contesto sociale in cui è inserito. Perciò, per capire da dove nasce la violenza di genere, è necessario analizzare la società e la cultura nella quale è immersa. Tutto nasce ed è influenzato dalla cultura. Storicamente l'uomo si è sempre imposto sulla donna sfruttando il suo vantaggio biologico e modellando, a suo favore, l'intera organizzazione della società. Quante cose, riflettendoci, sono fatte su misura per l'uomo nel mondo in cui viviamo?

Ci troviamo in una società interamente costruita per il genere maschile, al punto che la stessa lingua italiana si piega fino a fare cadere in disuso termini come Ministra, Assessora, Sindaca o Avvocata, che pur sarebbero previsti dal nostro sistema linguistico. E questo solo per il fatto che fino a tempi recentissimi termini come questi non erano in uso proprio perché, storicamente, non fu permesso alle donne di ricoprire queste cariche fino a qualche anno fa.

La sistemica esclusione delle donne dall'istruzione e, conseguentemente, dal lavoro è un processo fondamentale nella nascita della misoginia, contro cui ancora oggi la battaglia infuria non solo all'estero, ma anche in Italia e neppure da molto tempo: fino agli anni cinquanta del secolo scorso erano centinaia, o addirittura migliaia le bambine alle quali veniva negata l'istruzione secondaria e talvolta perfino quella primaria in favore del loro designato futuro di casalinghe, mogli, madri.

È perciò quasi inevitabile che i rimasugli di questa concezione ancora danneggino la società, malgrado sia quasi totalmente riuscito il tentativo di debellare l'esclusione quantomeno a livello scolastico.

L'uguaglianza sociale è di conseguenza ancora un lontano miraggio.

Un uomo, che si trova a vivere in una società su misura, che parla una lingua su misura e che ha decenni di storia alle spalle nel corso della quale ha potuto opprimere senza conseguenze l'altro sesso, come potrebbe sentirsi alla pari di una donna, quando neppure ha la necessità di soffermarsi a pensare e riconoscere il proprio privilegio?

Perché soffermarsi a pensare sarebbe già un passo avanti: una riflessione, un momento educativo, che faccia riconoscere ad ogni uomo il suo privilegio, la sistematica oppressione cui non è soggetto, ma di cui rischia di essere autore.

Questo dovrebbe essere il compito dell'educazione, intesa come "educazione permanente", ossia il processo di formazione dell'individuo, che si sviluppa lungo tutto l'arco della vita, a partire dall'ambiente familiare, dalla scuola, dal luogo di lavoro e dal contesto sociale.

Quando questo processo viene a mancare si rischia di contribuire alla nascita e al rafforzamento della misoginia.

Come avviene tutto ciò? Gradualmente.

Avviene quando si dice al genitore di un neonato maschio "sarà un playboy" e ad una neonata femmina "dovrete tenere a bada tutti i corteggiatori"; avviene quando si dice ad un bambino di non piangere, perché un giorno sarà uomo, quando lo si chiama femminuccia in modo dispregiativo per insultare le sue abilità fisiche, la sua emotività; avviene quando si dice "le ragazze crescono prima" e si scusa così l'infantilità dei maschi più a lungo. Ciascuna di queste frasi, che siamo così abituati a sentir dire, scaturiscono non solo da decenni di storia, ma soprattutto dall'idea che la donna sia inferiore all'uomo, idea che viene trasmessa ogni volta più forte, a soddisfare il bisogno narcisistico di ciascuno (ciascun uomo in questo caso) di essere migliore di un altro.

Questa ideologica disuguaglianza si traduce nell'assunzione di atteggiamenti che rispecchiano la superiorità maschile già a partire dagli anni della scuola.

Così, lentamente, vengono normalizzate alcune aggressioni, dalle più piccole (un fischio per strada, il commento inopportuno sull'abbigliamento, il giudizio basato sul numero di partner sessuali, lo sguardo che mette a disagio, l'interrompere mentre parla), fino alle aggressioni più gravi, (dal palpeggiamento, all'abuso psicologico o fisico in una relazione), passando per l'abuso sessuale, fino ad arrivare allo stalking, al femminicidio.

Si tratta quindi di un'escalation di azioni giustificate dalla collettività fino a diventare normali, fino a che non si tenta neppure più di insegnare ad un maschio a non molestare, a non picchiare una donna, ma si insegna alle ragazze come difendersi da quello che ormai è inevitabile, e che rappresenta l'esperienza del 97% delle donne (dati dal YouGov survey commissionato nel Gennaio 2022 dalla U.N. Women)



E' opportuno fare anche una distinzione tra violenza e molestia sessuale.

Nel primo caso la vittima si trova a sopportare comportamenti fastidiosi da parte di qualcuno (telefonate, messaggi, apprezzamenti indesiderati). Nel caso della violenza invece si parla di subire veri e propri atti sessuali contro la sua volontà.

A tale proposito, tra le innumerevoli vicende che potremmo riportare per la violenza di genere, abbiamo deciso di analizzare quella che ha coinvolto di recente la giornalista Greta Beccaglia. Si tratta di una vera e propria molestia quella subita dalla 27enne fuori dallo stadio di Empoli. Ancora più assurdo se si pensa che la Serie A, proprio in queste settimane ha rinnovato la campagna di sensibilizzazione contro la violenza sulle donne invogliando tutti i calciatori ad andare in campo con un segno rosso sulla guancia, per sottolineare ancora di più l'importanza della questione.

Lo scorso 28 novembre la giornalista si trovava presso lo stadio "Castellani" per raccogliere le reazioni dei tifosi al termine della partita Empoli-Fiorentina. E' proprio in questa occasione che un uomo uscendo dallo stadio, passandole di fianco, decide di toccare il corpo della giovane in maniera inopportuna e assolutamente irrispettosa, accompagnando il gesto con apprezzamenti non richiesti sul suo fisico. Come se non bastasse, il conduttore di Toscana Tv che seguiva il servizio dallo studio, è stato criticato per non essere intervenuto in suo favore.

Questo è solo uno dei tanti momenti in cui si manifestano azioni sgradevoli dei maschi nei confronti delle donne, e con tale disinvoltura e insensibilità, al punto che il responsabile non si è neanche preoccupato di fronte alle telecamere.

E' indispensabile che tutto questo finisca.

Per quanto sia tragico, nel mondo questi eventi accadono spesso ed è ormai diventato doveroso prenderne atto, parlarne e sensibilizzare tutta la società, a partire da noi studenti.

Perché solo partendo dall'informazione abbiamo la possibilità di cambiare i nostri comportamenti, di avere la possibilità di salvare migliaia di donne da una vita di sofferenza fisica e psicologica, migliaia di innocenti da una morte violenta e ingiusta.

Irene, Alessandra, Tasnim, Maria Rosaria 4B scientifico

CONSIGLI SULLE LETTURE

GB CULTURA



NON DIRMI CHE HAI PAURA

Giuseppe Catozzella

Il libro racconta la storia di Samia, una ragazzina somala con la passione per la corsa. Mentre il suo paese è sempre più preda dell'irrigidimento politico e religioso, e in perenne stato di guerra, Samia guarda lontano, e avverte nelle sue gambe velocissime un destino di riscatto per il paese martoriato e per le donne somale. Per questo si allena duramente, di notte e di nascosto. A soli diciassette anni si qualifica alle Olimpiadi di Pechino 2008. Arriva ultima, ma diventa un simbolo per le donne musulmane in tutto il mondo. Inseguire il suo sogno diventa sempre più difficile in un paese dove gli integralisti religiosi prendono ancora più potere. Samia si convince che rimanere lì non ha più senso. E una notte parte, a

piedi, rincorrendo la libertà e il sogno di vincere le Olimpiadi. Sola, intraprende il viaggio di ottomila chilometri, per tentare di raggiungere l'Italia via mare.

La storia di Samia è la storia di tutti coloro che pur avendo talento non hanno la possibilità di raggiungere il successo, nello sport e nella vita.

E nonostante tutto si avventurano pieni di coraggio alla ricerca della libertà..... Anche a rischio della propria vita

Prof.Menin

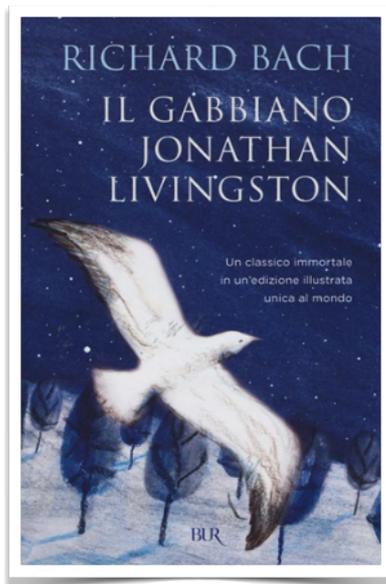
STAI ZITTA

Michela Murgia

“..... di tutte le cose che le donne possono fare nel mondo, parlare è ancora considerata la più sovversiva.” Perché il rispetto passa anche attraverso le parole. Michela Murgia racconta senza mezzi termini come la lingua italiana sia fortemente maschilista. Gli esempi sono tanti, forse troppi ed influenzano negativamente la vita quotidiana di tante donne. Il libro ci aiuta a ripensare alle parole dette o sentite in passato, che forse avremmo potuto evitare o contestare. La Murgia ha un'ambizione: che tra dieci anni una ragazza o un ragazzo, trovando il suo libro su una bancarella, possa sorridere pensando «che queste frasi non le dice più nessuno



Prof.Menin



IL GABBIANO JONATHAN

Richard Bach

E' la storia di Jonathan, un gabbiano che vede nel volare non un mezzo per sopravvivere, ma come espressione di libert , vita e perfezione. Per questa sua inclinazione personale viene esiliato dal suo stormo, che lo considera troppo spericolato e non comprende i suoi desideri. Ciononostante Jonathan, per tutta la vita, si dedica con perizia allo studio del volo, cercando sempre di migliorarsi e di perfezionare le sue capacit . Alla sua morte Jonathan viene raggiunto da due gabbiani bianchi che lo conducono in un luogo dove, sotto la guida di altri gabbiani, apprende che scopo della sua vita   raggiungere la perfezione, partendo dal volo ma soprattutto comprendendo il segreto del perdono e dell'amore. Jonathan rappresenta quello spirito di libert  che spinge a seguire le proprie passioni, sacrificando alle volte anche il benessere fisico che permetterebbe di vivere una vita tranquilla. Jonathan   l'invito ad andare contro ci  che la societ  vorrebbe, se quello che vuole non permette di esprimersi per come si  .

Prof. Girardi

I NOSTRI ALBERI DI NATALE

GB EXPRESS

Nelle seriose aule del nostro istituto il Natale si fa sentire pian piano. Sono sempre più appariscenti le decorazioni, i colori e i tradizionali alberi che si possono vedere passando per i corridoi.

Tuttavia, in due classi gli studenti si sono resi più creativi, realizzando due alberelli diversi dal solito e molto attuali.

Il primo è stato realizzato in 3C, utilizzando come decorazioni, gli elastici delle mascherine usate, che altrimenti verrebbero gettati, causando anche danni per ambienti e animali. E' consigliabile, infatti, strapparli sempre, perché potrebbero strangolare o imprigionare animali marini.



Il secondo, invece, ideato dalla 4BL, presenta le

sembianze di una persona protetta, secondo le misure imposte dalla pandemia. Decorato con addobbi blu e argento, indossa una mascherina e un paio di guanti.



Il messaggio che si vuole trasmettere, però, è che è bene essere prudenti, ma non bisogna sfociare nella paura, poiché essa causa solo danno personale interiore.

*Auguriamo ai nostri lettori un
Natale di serenità e di riposo.*



La redazione del giornalino GB EXPRESS N. 3

Federica, Benedetta, Marcello, Francesca, Giulia C., Giulia S., Alex,
Marco, Eros, Lucia, Omaira, Sara, Manuela, Eleonora, Giada, Alessia,
Luca, Carmine, Irene, Alessandra, Tasnim, Maria Rosaria, Carolina, Elena,
Cristina, Margherita