

# Newspaper Game

## LA SCUOLA IN PRIMA PAGINA



**INIZIATIVA IDEATO UN MENÙ SETTIMANALE CHE RITENIAMO BILANCIATO**

**SCUOLA ACCOGLIENZA PER UNA VITA MIGLIORE**

## Alimentazione e salute per vivere sani

### Dieta mediterranea senza danni

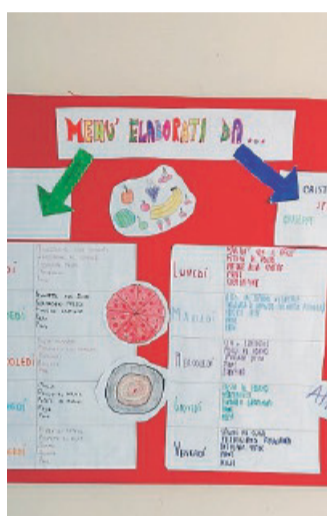
## Immigrazione pericolo o arricchimento?



**N**oi studenti di questa sezione abbiamo intrapreso da diversi anni un percorso sull'alimentazione sana e dei danni che può provocare quella non sana. La nutrizione corretta è un prezioso strumento di salute perché basata su una dieta che risponde alle seguenti caratteristiche: sana, equilibrata e varia. La dieta mediterranea possiede tutte queste proprietà. I benefici sono tantissimi: aiuta a migliorare la qualità della vita o addirittura allungarla.

Il cibo è energia, nutrimento, delizia, convivialità ma anche cura; è il mezzo tramite cui noi ci manteniamo in salute. Il regime alimentare può diventare anche un cattivo nemico. L'obesità, infatti, deriva da scorrette abitudini alimentari e stili di vita. Ecco perché negli ultimi 20 anni il problema è aumentato e porta con sé malattie gravi. I nostri coetanei di oggi mangiano male, si nutrono di pietanze cariche di grassi e poco salubri come quelle proposte dai Fast Food. Eliminiamo dalle nostre tavole il cibo "Spazzatura": panini Mac Donalds, patatine fritte, piatti precotti surgelati, merendine, cioccolata. Consumiamo invece tanta frutta di stagione e verdura a Km 0, dolci preparati con uova fresche e piatti poco elaborati ma altrettanto gustosi. Il ruolo delle famiglie e della scuola è importante se dà a tutti noi gli strumenti giusti per imparare ad avere uno stile di vita salutare partendo proprio dal nutrimento. Dieta non vuol dire mangiare in modo squilibrato e insufficiente per perdere peso, dieta è mangiare bene e sano. Noi, memori degli insegnamenti ricevuti, abbiamo ideato un menù settimanale che riteniamo bilanciato, che fa bene al nostro corpo e al nostro spirito. Mangiarne il modo giusto previene lamalattia e genera al contrario un benessere fisico e mentale. Abbiamo fatto nostro l'antico detto latino "Mens sana in corpore sano". Via libera, quindi, a tanto sport e ad una corretta alimentazione.

Classe V A



**IL NOSTRO menù settimanale elaborato in classe**

### K.O. AL BULLISMO

## Scuola e famiglie insieme a braccetto

**U**n fenomeno diffuso tra i giovani di oggi è il bullismo in cui sono coinvolti i ragazzi che, per vari motivi, compiono atti di violenza sui loro coetanei solo per dimostrare di essere forti e coraggiosi. In realtà i bulli sono i più deboli, sono ragazzi che vanno male a scuola,



**SLOGAN realizzato da un nostro alunno**

figli a cui manca l'affetto dei propri genitori. La famiglia deve essere più presente durante la crescita di tutti noi, insegnando loro a rispettare i diritti di ognuno. La Scuola cerca di far capire la gravità del problema. Infatti, la lettura del libro "Lo Smontabulli" ci ha fatto riflettere sul comportamento irresponsabile di tre bulletti verso alcuni compagni. Sarà Pietro, un nuovo alunno, a "sgonfiare" i tre amici, a far comprendere loro che è bello stare insieme, perché solo l'unione rende forti. Sarebbe bello se tutti diventassimo "Bullizzioti" per rimuovere le cause di questo fenomeno e stendere per sempre il bullismo.

Classe V A

### AMBIENTI VIRTUALI PERICOLI REALI

## I Videogames Cervelli in gioco

**I**videogiochi costituiscono una delle passioni più diffuse tra noi ragazzi.

Se da un lato, giocare ai videogiochi può migliorare la coordinazione dei movimenti, favorire le capacità di percezione e di prevedere strategie vincenti, dall'altro può provocare sedentarietà, disturbi della vista e allontanamento dalla realtà.

Infatti, quando giochiamo siamo così "presi" che non ci accorgiamo della vita reale, del tempo che scorre; tendiamo a trascurare altri interessi come sport, amicizie, hobby o peggio ancora lo studio.

È sempre più frequente che i videogame sostituiscono i rapporti personali e le relazioni sociali, fino a farci percepire la vita reale come se fosse virtuale!

La Famiglia e la Scuola devono vigilare e parlare di questi problemi a noi bambini e ragazzi.

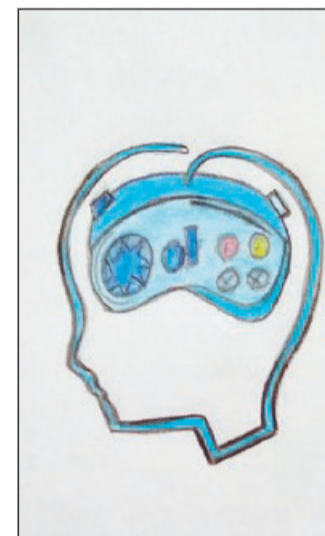
A casa, sarebbe bene evitare di inserire televisori, console o computer nella ca-

discutiamo ogni giorno sui modi per aiutarla. Avere vicino uno straniero, ci aiuta a condividere, a scambiare conoscenze e ci arricchiamo a vicenda. Spesso sentiamo dire in Tv che gli stranieri sono pericolosi. Secondo noi nessuno è pericoloso se prima di tutto viene visto come un uomo. Gli stranieri sono per lo più persone che fuggono alla ricerca di una vita migliore.

È importante, perciò, accoglierli nel nostro paese, nelle nostre scuole e nelle famiglie. Noi tutti dobbiamo ricordare che nei secoli scorsi gli italiani erano sulle navi per andare a lavorare in America, o sui treni verso la Svizzera, il Belgio, la Francia. E noi eravamo pericolosi o dei terroristi? Noi pensiamo di no: i nostri nonni, così come la grande maggioranza degli immigrati di oggi, emigravano alla ricerca di lavoro e di una vita migliore.

Classe V B

**LA CLASSE che abbraccia Saida al centro**



**UN GRAFICO realizzato da un alunno**

**DIRIGENTE SCOLASTICO:**  
Alessandro Stefanelli  
**DOCENTI:**  
Rizzello Natalina  
Contaldi Mirella  
Musarò Donata  
**REDAZIONE:**  
Borlizzi Raffaella  
**Classi:**  
V A  
V B



**EDICOLA AMICA:**  
Tuttoscuola, via Pio XII



**BERNARDI**  
IL CIOCCOLATO  
www.bernardicioccolato.it

Dolcezza d'Autore