

# LA TESTATA DELLO STUDENTE



I.I.S. Croce – Aleramo

Numero 96

Giornale ufficiale

MAGGIO-GIUGNO 2021



## SOMMARIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>EDITORIALE</b>                                 | <b>2</b>  |
| <b>INTERVISTA ALLA DOTT.SSA ANTONELLA D'ASARO</b> | <b>3</b>  |
| <b>RESTATE CON LIBERA</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>A PICCOLI PASSI</b>                            | <b>5</b>  |
| <b>L'ALTEZZA DI NAPOLEONE</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>IL CONTATTO DEGLI AMICI</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>CRISTIANO RONALDO</b>                          | <b>8</b>  |
| <b>IL GENOCIDIO DEGLI UIGURI IN CINA</b>          | <b>10</b> |
| <b>COSA NON PUO' MANCARE...</b>                   | <b>11</b> |
| <b>UN RACCONTO DEL 2070</b>                       | <b>13</b> |
| <b>QUALCHE CONSIGLIO PER LEGGERE IN LIBERTA'</b>  | <b>15</b> |
| <b>E' NATO PRIMA L'UOVO O LA GALLINA?</b>         | <b>16</b> |
| <b>RUBRICA RANDOM</b>                             | <b>17</b> |

a cura di Federica Sfeir e Valeria Tortora, V C

## L'ESTATE CHE CI ASPETTA

Siamo giunti all'ultimo editoriale di un anno scolastico molto particolare e pieno di cambiamenti inaspettati. Nonostante tutte le difficoltà, il nostro gruppo di Redazione ha cercato di far uscire un numero al mese per tenere compagnia ai nostri cari lettori. La grande novità di quest'anno è stata sicuramente l'aver incontrato (virtualmente) persone che, rievocando il percorso di studi fino alla professione, ci hanno coinvolto nel confronto, emozionato ed insegnato qualcosa in più.

Maggio è sicuramente il mese più stressante, fatto di verifiche e interrogazioni, in cui tutti gli alunni sono chiamati ad impegnarsi per il *rush* finale. C'è chi pensa ad arrotondare i voti per evitare un'insufficienza, sperando di avere l'estate libera. Chi, invece, sta per affrontare l'esame di Stato (la *maturità*) è alle prese con il temutissimo *elaborato*, sempre coltivando la speranza di "pescare" la busta *giusta*, cioè quella con argomenti facilmente collegabili durante il colloquio interdisciplinare dell'esame.

Come ben sapete, molti membri de *La Testata* sono al quinto anno e molto probabilmente a settembre lasceranno il posto ai nuovi arrivati, che si sono da subito dimostrati in gamba e pronti a proseguire questo progetto. Ci auguriamo comunque che ci siano altri "innesti", ragazze e ragazzi interessati a realizzare un giornale su cui tutti possano condividere i loro pensieri e scrivere di ciò che li appassiona (*pensateci, durante le vacanze!*).

Per tutti gli studenti, fondamentale è stata la presenza dei Rappresentanti d'istituto, che ringraziamo perché sono riusciti a gestire nel miglior modo possibile la situazione complicata della scuola.

Anche a nome degli studenti del quinto anno, ringraziamo i professori che ci hanno aiutato a compiere il nostro percorso di formazione, supportandoci anche nei nostri momenti difficili.

Soprattutto ringraziamo voi lettori che in questi anni ci avete dato tanto e vi auguriamo un'estate senza pensieri, libera e colma di buona compagnia e di divertimento.

# A MISURA DI STUDENTE

## INTERVISTA alla Dottoressa ANTONELLA D'ASARO

*La Testata dello Studente* conclude le pubblicazioni di questo anno scolastico invitando a seguire il video dell'intervista alla Dottoressa Antonella D'Asaro, psicologa e psicoterapeuta, a lungo impegnata nei SERT ed attualmente responsabile del *Servizio Disabile adulto* nel Distretto VI della ASL Roma 2.

Come sa chi ci segue, iniziamo sempre questi incontri con i ricordi del periodo di studi e di formazione e proseguiamo con notizie e considerazioni sulle attività svolte attualmente e sulla professione. Nel corso di questo incontro sottolineiamo i diversi spunti di approfondimento, in particolare il rapporto adolescenti e dipendenze ed i servizi territoriali esistenti per migliorare il livello di inclusione delle persone con disabilità.

Arrivederci al prossimo anno scolastico!

La Redazione de *La Testata*

[\(10\) A misura di studente. Le interviste della Testata dello studente: Antonella D'asaro - YouTube](#)



# LA CONOSCENZA RENDE LIBERI

a cura di Emanuele Romano, V C

## RESTATE CON LIBERA

*La Testata dello studente* giunge al suo ultimo numero dell'anno scolastico 2020-2021. Con questo articolo si invitano tutti i lettori a continuare a seguire le attività di *Libera* nella nostra città anche nel periodo delle vacanze, in cui verranno organizzati campi estivi all'insegna della formazione e dell'impegno sociale.

**L'edizione 2021 di Estate Liberi! - campi di Impegno e Formazione sui beni confiscati alle mafie**

[https://www.libera.it/schede-22-estateliberi#cerca\\_campo](https://www.libera.it/schede-22-estateliberi#cerca_campo) per cercare un campo in Italia. A Roma quattro campi: uno a San Lorenzo, uno a Tor Bella Monaca, uno alla Romanina e uno ad Ostia, informazioni su <https://www.facebook.com/Libera-Roma-543259939082809>

Per restare su un tema che quest'anno abbiamo seguito più da vicino, la Redazione consiglia la visione dell'articolo di Lorenzo Nicolini:

***Come nasce un pusher: ecco come le piazze di spaccio reclutano forza lavoro***, intervista a Giuseppe Fulco, psicologo e psicoterapeuta, di Lorenzo Nicolini su *Roma Today*

<https://www.romatoday.it/cronaca/come-le-piazze-di-spaccio-trovano-sempre-nuovi-pusher.html?fbclid=IwAR0r73af1c0mfmnxYKuKQIFo6GRs9p07dVDTm-m4wZJhG8xlqbm9qHx2D28>

E infine, non perdetevi prossimamente sul sito della scuola i video che raccontano le vicende di alcune vittime innocenti di mafia, realizzati dalle classi 5C e 5E in collaborazione con il Presidio di Libera Roma "Roberto Antiochia" (II Municipio) per il progetto *Narrare la Memoria*. Gli studenti, suddivisi in otto gruppi di lavoro, hanno conosciuto ed approfondito le vicende di alcune vittime innocenti delle mafie, scrivendo dei testi e realizzando dei brevi video.

Per conoscere e ricordare: Salvatore Carnevale, Mauro Rostagno, Giuseppe Tizian, Rita Atria, Francesco Marcone, Hyso Telharaj, Annalisa Durante e Lea Garofalo.

## CONFINI

a cura di Giulia Crocetti e Andrea Gasparini, V C

### A PICCOLI PASSI

In quest'ultimo numero dell'anno vogliamo ringraziare i nostri lettori e chiunque sia stato ispirato dai nostri articoli ad abbracciare la complessità della natura che ci circonda. Ora più che mai è necessario il cambiamento, dalle piccole (e indispensabili) scelte individuali, alle importanti prese di posizione della politica. Bisogna lavorare con umiltà, riconoscere i nostri secolari errori e avanzare a testa bassa per un mondo nuovo, un mondo più verde, con più biodiversità, con più equilibrio, con meno umano egoismo. Bisogna abbandonare ogni forma di inutile fatalismo e ipocrisia e non chiudere gli occhi davanti all'evidenza. Bisogna informarsi. A questo proposito suggeriamo alcuni documentari che offrono ottimi spunti di riflessione e suggerimenti per agire, ora, insieme.

*Cowspiracy*, regia di Kip Andersen e Keegan Kuhn: un viaggio nelle contraddizioni del mondo dell'industria zootecnica, una delle più importanti fautrici dell'inquinamento globale, che sembra per ora sopravvivere indisturbata, sotto gli occhi colpevolmente silenziosi degli interessi economici.



*Chasing coral*, regia di Jeff Orlowski: le immagini strazianti di un ecosistema che muore sotto i nostri occhi, i fondali oceanici che si spogliano dei loro coralli, in un mondo silenzioso e lontano dal caos delle città, in un mondo abbandonato al proprio destino.

Comprendere la gravità della situazione è vitale: per quanto spaventosa e immensa possa sembrare la questione, bastano piccoli passi, pochi alla volta, ma costanti. Dopo di che, ci sembrerà tutto in discesa.

*Seaspiracy*, regia di Ali Tabrizi: le disarmanti scoperte del regista, che deve muoversi nell'ombra per portare alla luce verità fin troppo scomode sulla pesca intensiva.



a cura di Sara Valenzi, IV C

## L'ALTEZZA DI NAPOLEONE

Salve, cari lettori, questa volta l'argomento dell'articolo è di carattere storico, riguardante un personaggio storico molto noto: Napoleone Bonaparte. Posso indovinare le immagini che vi staranno venendo in mente: un uomo vestito elegante, in abiti militari, in piedi (nell'iconica posa) o a cavallo. E, certamente, di bassa statura. La verità è che Napoleone non era basso: successivamente alla sua morte, il medico che ha svolto l'autopsia sul suo corpo ha registrato un'altezza di *5 pieds et 2 pouces* (cinque piedi e due pollici), esattamente un metro e sessantanove centimetri. Non vi sembrerà granché come misura per un uomo, tuttavia egli era poco più alto della media dell'epoca (un metro e sessantaquattro centimetri). La domanda che ora ci si pone è: da dove nasce questo falso mito? Quando Napoleone

prese il potere, stabilì un'altezza minima per entrare nell'esercito, misura maggiore della media: perciò, ove il generale è circondato da guardie e soldati, l'impressione che si ha è quella di una altezza modesta, come possiamo osservare nei diversi dipinti che lo ritraggono. C'è un altro motivo che ha aiutato a diffondere questa convinzione, una ragione quasi comica: come le più grandi figure della storia, egli aveva dei nemici, primi tra i quali gli inglesi, che non si fecero sfuggire l'occasione di dipingere l'avversario in modo denigratorio. L'opera di propaganda negativa prodotta oltre la Manica, infatti, arrivata fino ai giorni nostri (e, aggiungerei, che ha avuto grande successo) lo sminuisce in varie vignette satiriche che lo vedono protagonista: tra queste, spicca un richiamo al romanzo di Swift *I viaggi di Gulliver*, in cui Napoleone è Gulliver e re inglese Giorgio III il re dei giganti. Un'altra possibile spiegazione si trova in un errore derivante da una sbagliata conversione nei sistemi di



misurazione attuali: oggi, cinque piedi e due pollici equivalgono a un metro e cinquantasette, ma la trasformazione è errata se si considera che il sistema di misurazione francese dell'epoca napoleonica era differente. Per concludere vorrei ricordare che quest'anno ricorre il duecentesimo anno dalla sua morte (avvenuta il 5 maggio del 1821) e che a Roma c'è un museo dedicato a questo celebre personaggio.

a cura di Edoardo Squadrani, ex VA

## IL CONTATTO DEGLI AMICI

Nel regno degli animali  
Durante il cammino della mia crescita  
Io incontrai una bella fanciulla  
La quale mi ha conosciuto tramite alcuni suoi colleghi  
Quando ci era stato un giorno di protesta  
O bella femmina...tu sei bellissima e carina  
Sei un vero schianto e hai un magnifico sguardo  
Hai un meraviglioso fisico e un fascino stupendo  
La tua pelle è morbida e liscia  
Sei una bomba affascinante  
So che adori sentire con il tatto la tenerezza dei maschi robusti come me  
Sai che adoro sentire con il tatto la tenerezza delle femmine morbide come te  
Tu sei l'unica al mondo proprio come me quando io guardo il tuo volto  
Io sono l'unico al mondo proprio come te quando tu guardi il mio volto  
Tu sei sempre stata pazza di me  
Io sono sempre stato pazzo di te  
Quando tocchi le mie mani,  
Mi fai rilassare tranquillamente  
Perché ti sei affezionata a me  
Quindi tu hai un grande cuore  
Mentre io mi sono affezionato a te  
Perché tengo molto ai miei amici più di chiunque altro.

**La morale è: “Il contatto degli amici è molto sacro e importante”**

a cura di Valerio Carchidi, III CLT

## CRISTIANO RONALDO

### Essere il numero uno

Cosa vuol dire essere un campione? Semplice, direte voi: un campione è colui che vince, il più bravo, il più forte, il cosiddetto “eroe insuperabile”. Ma, detto in parole povere, un campione è chi si dimostra il migliore nel suo ruolo. E poi c'è Cristiano Ronaldo...

Funchal, isola di Madeira, Portogallo. Una località incantevole situata a largo della costa nordoccidentale dell'Africa e circondata dall'Oceano Atlantico, ricca di vegetazione e con un clima prevalentemente mite, d'estate come d'inverno. Qui, su questo paradiso terrestre, nel febbraio del 1985 nacque un bambino che sarebbe diventato poi uno degli uomini più importanti e conosciuti del pianeta, stella assoluta del calcio, vincitore di cinque palloni d'oro e di numerosissimi titoli conquistati con le maglie di Sporting Lisbona, Manchester United, Real Madrid, Juventus e Nazionale portoghese. Quel piccolo e scatenato bambino, proveniente da una minuscola isoletta sperduta nel mezzo dell'oceano, è Cristiano Ronaldo



Dos Santos Aveiro, considerato oggi il più forte calciatore dell'ultimo secolo (secondo l'associazione *Globe Soccer*, che gli ha assegnato questo riconoscimento nel dicembre 2020).

Nato e cresciuto in una famiglia povera, Cristiano è stato l'ultimo dei quattro figli avuti da mamma Maria Dolores e da papà José Dinis Aveiro.

“Ronaldo è stato un figlio non voluto. Fu una gravidanza inattesa, le provai tutte per abortire. Non ci riuscii con i metodi casalinghi e allora a quel punto decisi di portare avanti la gravidanza” Questa la spiazzante dichiarazione della madre, pubblicata nella sua autobiografia, *Mãe Coragem*, uscita nel 2014 e nel film-documentario *Ronaldo* del 2015.

Oggi lo vediamo divertirsi con il pallone, regalando gioia ed entusiasmo agli amanti di questo sport, ma l'infanzia di Cristiano non fu affatto semplice. Sin da giovanissimo, il fuoriclasse portoghese si è sempre dimostrato essere un grande appassionato di calcio, capace di palleggiare sulle ripide strade di Funchal. Povero e magrolino, Ronaldo è stato spesso preso di mira dai suoi compagni di squadra durante le sue prime esperienze all'interno di un gruppo, sia per le condizioni economiche cui versava la famiglia che per il suo “caratteraccio”. I suoi coetanei lo soprannominavano, infatti, “piagnucolone”, per tutte quelle scenate che faceva ogni volta che perdeva una partita. Ma qual'è stato il percorso che lo ha portato a vincere praticamente tutto? Dire un solo fattore sarebbe estremamente riduttivo, poiché dietro ai successi del Numero 7 si celano innumerevoli tecniche che, se usate come ha saputo fare Cristiano, possono garantire a chiunque di noi il trionfo nella vita, in qualsiasi campo.





Il metodo “CR7”, descritto in maniera molto riassuntiva è: unire il proprio sogno al duro lavoro. Ronaldo ha sempre desiderato essere un calciatore e ha sempre avuto tutte le qualità per diventarlo, ma sapeva benissimo che un talento va coltivato con l'impegno e la forza di volontà. Cristiano è sempre stato incondizionatamente determinato ed è questa

la formula magica che può permettere ad ognuno di noi di raggiungere i nostri obiettivi, qualunque essi siano. Per fare ciò, la strada non è ovviamente facile. Servono rinunce, sconfitte, delusioni... ma, come dice un famoso proverbio, “dopo la tempesta esce sempre il sole” ed il sole è uscito eccome per l'atleta lusitano.

Lo scrittore Guillem Balague, nella sua biografia, *CR7*, scrive: “Cristiano è un perfezionista, maniaco dell'allenamento e della forma fisica, il primo a iniziare gli allenamenti e l'ultimo ad andarsene”. Ronaldo viene spesso descritto come un “ossesso”, costantemente rigido nel suo stile di vita (dieta alimentare, attività fisica, ore di sonno, socializzazione limitata ma non esclusa, niente fumo, alcol o qualsiasi altra forma di dipendenza): non saranno forse tutti questi ingredienti messi insieme che hanno reso l'attaccante della Juventus il più forte giocatore al mondo? Lui ne è decisamente convinto. I *media* lo hanno spesso definito un narcisista, vanitoso e arrogante, ma dietro al “mostro” che i giornali hanno creato, si celano aspetti che farebbero cambiare idea a chiunque su chi sia davvero il “numero 7”: Ronaldo è un donatore di sangue, fa regolarmente beneficenza per i bambini meno fortunati, è una persona solidale, amichevole, buona. Ha fondato il brand “CR7”, marchio a oggi molto popolare che mette in vendita prodotti d'abbigliamento, sportivi e non. Regala maglie e pantaloncini ai tifosi (come ai due che ha accidentalmente colpito con il pallone durante un allenamento) e si è sempre dimostrato affettuoso e disponibile con i più piccoli. Il suo messaggio è: “lavorate sodo, credete nelle vostre capacità, dedicatevi a voi stessi al cento per cento e sognate, pensando sempre che qualsiasi cosa può diventare possibile se ci si crede veramente”.



Cosa vuol dire dunque essere un campione? Un vero campione non è solo chi si afferma il migliore nel suo ruolo. Un campione è chi si afferma il migliore nella vita, chi si mostra essere un esempio, in tutto e per tutto, una persona da ammirare e da guardare come fosse un Dio... e Cristiano Ronaldo è proprio così. Cristiano Ronaldo è il campione per eccellenza.

\*nei prossimi articoli della rubrica *Salute e Alimentazione* troverete la dieta del fuoriclasse portoghese

a cura di Siria Corasaniti, VE



Un milione. O forse più. Questa cifra indica il numero di Uiguri che sono stati rinchiusi e torturati dal governo cinese. Ma di cosa stiamo parlando?

Da decenni ormai il Partito Comunista Cinese, a capo del governo da oltre 70 anni, perseguita varie minoranze etnico-religiose presenti nel paese, in particolar modo quella degli Uiguri, di religione islamica e stanziati nello Xinjiang, nel Nord-Ovest del paese. Atroci sono le torture utilizzate all'interno dei campi di internamento in cui gli uiguri vengono rinchiusi. Particolarmente riprovevole è la pratica della sterilizzazione della donna, attuata per diminuire il tasso di natalità.

Il governo cinese sostiene questa azione di "indottrinamento" in nome dell'eliminazione dell'estremismo religioso e del separatismo, ma la realtà è che si tratta di una vera e propria violazione dei diritti umani. A dimostrazione di ciò è la pubblicazione di un

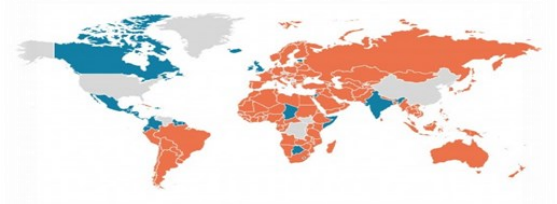


video (che sembra richiamare i *lager* nazisti): migliaia di persone inermi, bendate, inginocchiate e con i fucili puntati addosso vengono costrette a salire sui treni, destinazione i campi di internamento. Di questi luoghi non si conosce il numero esatto perchè il governo cinese tenta con tutti i mezzi tecnologici e informatici di tenerli all'oscuro ai satelliti. La minoranza etnico-religiosa, oltre all'internamento, viene impiegata e sfruttata in fabbriche che riforniscono almeno 83 *brand* internazionali come *Nike*, *Apple*, *Samsung*, *BMW* e *Volkswagen*. Quella a cui il mondo sta assistendo è la più grande incarcerazione di massa di una minoranza etnico-religiosa dalla Seconda Guerra Mondiale, denunciata da *Amnesty International*. L'opinione pubblica mondiale sembra essersi accorta solo in questi ultimi mesi del genocidio degli uiguri e dietro a questa omertà sono presenti motivi di interesse economico: la Cina infatti sovvenziona vari paesi africani ed intrattiene importanti affari commerciali con numerosi Paesi in tutti il mondo, tra cui Germania, Francia e Italia. Gli affari con la Cina sono più importanti della vita di milioni di uiguri?

In arancione i paesi che hanno intrattenuto affari commerciali con la Cina nel 2020.

Per approfondire:

<https://www.amnesty.it/search/uiguri/>



2020

# SALUTE ED ALIMENTAZIONE

a cura di Michela Fioretti, III CLT

## COSA NON PUÒ MANCARE... NELLA DIETA DI UN'ATLETA?



Nell'articolo di questo mese vorrei parlarvi dei nutrienti irrinunciabili nell'alimentazione di pratica sport. Nella dieta di un atleta, innanzitutto, non possono assolutamente mancare le proteine. Ma perché questo nutriente è fondamentale per loro? Ora vi spiegherò la loro importanza e quali sono i loro effetti benefici sugli atleti.



**PROTEINE.** Per un atleta le proteine compongono il nutriente per eccezione in quanto gli amminoacidi di cui esse sono composte aiutano a rinnovare i tessuti danneggiati o troppo usurati dopo ogni allenamento. L'assunzione di proteine prima e dopo un allenamento porta i seguenti vantaggi: riduzione della stanchezza, recupero più veloce, crescita muscolare più accelerata grazie all'incremento della sintesi proteica, riduzione dei danni muscolari post allenamento, aumento delle difese immunitarie dell'atleta.



**12** Ma attenzione anche ad un'eccessiva assunzione di proteine: fra le conseguenze negative ricordo: sbalzi di umore (strettamente legati all'assunzione di carboidrati, a cui vanno alternate le proteine), sensazione di annebbiamento (causato da una scarsa assunzione di carboidrati e, quindi, di zuccheri), aumento della massa grassa (perché il nostro organismo non riesce a smaltire eccesso di grassi e di proteine), stitichezza (dovuta alla scarsa assunzione di fibre), sete costante (generata dai processi di smaltimento), disidratazione (e, nel peggiore dei casi, calcoli renali).



**CARBOIDRATI.** Anche i carboidrati sono importantissimi per un atleta, in quanto forniscono energia e favoriscono le *performances* atletiche, riducendo l'affaticamento ed aumentando la resistenza allo sforzo. Bisogna quindi calcolare il proprio fabbisogno e prestare attenzione all'orario in cui si assumono i carboidrati (2/3 ore prima dell'allenamento in modo tale da riuscire a digerire tutto).

**VITAMINE.** Molto importanti sono anche le vitamine (micronutrienti e non nutrienti) ne bastano modeste quantità per favorire la creazione del collagene che rinforza ossa, cartilagini e vasi sanguigni, fondamentali per gli sportivi.

Un atleta oltre alle vitamine, i carboidrati e le proteine ha bisogno anche di minerali, ferro e lipidi, che approfondiremo nei prossimi numeri.



Per approfondire:

<https://www.my-personaltrainer.it>

## UN RACCONTO DEL 2070

<<Nonno, nonno. Mi aiuti a fare una ricerca sul COVID?>>

<<Sì, certo... Tutto è cominciato nel lontano gennaio del 2020, quando a Wuhan, in Cina, è stato confermato il primo caso di questo virus, di cui nessuno sapeva niente fino a quel momento. Sai, a dire la verità, pensavo che fosse una *fake news*, e non gli ho dato tanta importanza. Non avrei mai pensato che da lì a poco sarebbe scoppiata una pandemia globale. Lo sapevi che fummo obbligati a rimanere chiusi dentro casa per due mesi? Sicuramente dirai “guarda te che fortunato mio nonno” e invece non è stato proprio così.

Mi viene da ridere solo a pensare a quanto fossi ingenuo: ero felice per la chiusura delle scuole, convinto che, dopo due settimane, tutto sarebbe tornato alla normalità. E invece... sai anche te come è andata a finire. Era una sensazione strana quella di non avere certezze, di non sapere cosa sarebbe successo. Era triste e deprimente non avere contatti sociali, ma ho sempre cercato una soluzione a tutto e quella soluzione nel lontano 2020 è stata Internet: ho passato dei bei momenti con i miei amici, anche se distanti.

Ero nel bel mezzo di una pandemia globale e quello che mi angosciava di più era il mio stato mentale perché, mai come prima, mi ero sentito nel corpo di un ragazzo impaurito. Sentivo di essere tanti me con personalità diverse: un momento prima ero felice, quello dopo no.

Hai presente quando si dice che “*Il tempo vola*”? Quei due mesi sembrarono interminabili, specialmente quando si è stressati. Io ero stressato, come lo ero sempre stato... Soltanto che quello stress era particolare, perché veniva dal fatto che ogni giorno era uguale all'altro.

Era come se qualcuno ogni 24 ore schiacciasse il pulsante “rewind” di un telecomando per farci rivivere la stessa giornata svariate volte. Passavo le giornate davanti allo schermo del mio computer. Caro nipote, tu non sai quanto sia stancante passare ore e ore davanti allo schermo per seguire le lezioni o per fare i compiti.

Avevo paura di rimanere solo, di cambiare e di conseguenza non piacere agli altri, avevo paura anche di questo nemico invisibile, ma, come ti ha insegnato il nonno, si deve tenere sempre la testa alta e quando si cade, ci sono sempre gli amici a tirarti su. Ecco, parlando di amici, proprio in quel particolare periodo ho riconosciuto dei veri amici, quelli che mi sono rimasti sempre vicini anche se lontani, gli amici con cui ho riso, con cui ho vissuto bei momenti, con cui ho anche pianto... .

Per un breve periodo non volevo parlare con nessuno, neanche con i miei genitori. La solitudine spesso fa bene: fa pensare e riflettere. A volte mi serviva stare da solo, raggruppare le idee, ascoltare la musica e pensare al più e al meno. Però tutto è passeggero, tutto ha una fine: la felicità, la sofferenza e anche la solitudine.

Dai, ora andiamo in cantina che ti devo far vedere una cosa...

Sai cos'è questa? Questa è una mascherina ed era obbligatorio indossarla dappertutto, per non contrarre il virus. Se c'è una cosa che ho capito grazie alla mascherina è che può nascondere il nostro volto, ma non le nostre emozioni e tutto ciò può avvenire solo grazie ai nostri occhi: l'unico e vero specchio dell'anima.

Quindi caro nipotino, vivi ogni giorno come se fosse l'ultimo, impara ad apprezzare le piccole cose: un abbraccio, un amico, un parente, perché in fondo ti rendi conto di quanto sia importante una cosa solo dopo averla persa.

E se ti è possibile, abbraccia lui, abbraccia lei, perché la vita è troppo breve per sprecarne anche un solo secondo >>.

Alessandro Mario Neagu, II B



a cura di Nisha Corina e Alice Rossetti, V C

## QUALCHE CONSIGLIO PER LEGGERE IN LIBERTA'

Cari studenti, siamo arrivati quasi alla conclusione di questo anno scolastico e noi di questa rubrica, insieme con tutta la redazione del giornale, speriamo di avervi intrattenuto in questi mesi, concedendovi sia svago sia diversi spunti su cui riflettere (o... leggere). Per facilitarvi nella scelta dei prossimi libri da scegliere per interesse o per curiosità, vorremmo riproporre alcuni link dove trovare gratuitamente *ebooks* in formato pdf.

Eccoli:

<https://www.liberliber.it/online/opere/libri/>

che offre sia libri in pdf o epub, con elementi distinti per autore, per titolo o per audiolibri;

<https://www.e-biblioteca.it/wp/>

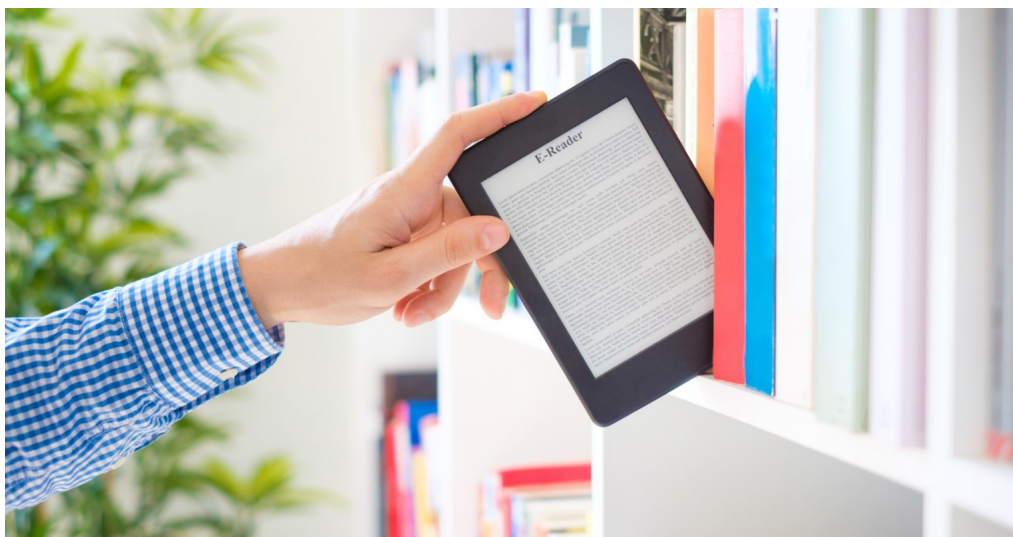
dove si possono trovare moltissimi romanzi italiani e stranieri, ma anche saggi e trattati della letteratura classica; i libri in molti casi si possono leggere anche *online* senza bisogno di *download*;

<http://libri.freenfo.net/>

che offre libri anche in lingua originale con annessa traduzione.

Tra i molti autori che potete trovare in questi link, vi vorremmo consigliare quelli che più ci hanno colpito: William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, Émile Zola e Luigi Pirandello, per rimanere in ambito scolastico ed entrare in contatto con la loro originalità direttamente attraverso le loro opere; Edgar Allan Poe e Bram Stoker, se vi interessano il mistero e le creature mostruose; Immanuel Kant e Friedrich Wilhelm Nietzsche se siete appassionati di filosofia.

Speriamo di essere stati utili ma, soprattutto, di avervi dato degli spunti da cui iniziare!



a cura di Alessandra Magno, IIIBLF

## **E' NATO PRIMA L'UOVO O LA GALLINA?**

Cari amici lettori, immagino che almeno una volta nella vita qualcuno vi abbia domandato se sia nato prima l'uovo o la gallina. Immagino anche che abbiate riflettuto prima di dare una risposta piuttosto che un'altra.



Oggi sono qui per chiarire i vostri dubbi e per dimostrare se la vostra tesi corrisponda a verità. Il ragionamento che si compie sulla nascita dell'uovo e della gallina è circolare, poiché le galline depongono le uova, quindi un uovo non può esistere senza una gallina, ma le galline nascono dalle uova e dunque non possono esistere senza ammettere che prima ci sia stato un uovo. Si arriva perciò all'impossibilità apparente di dare una risposta, visto che né l'uno né l'altra possono esistere senza l'antecedente. Uno dei primi che cercò di dare una risposta fu il filosofo greco Aristotele. Egli sosteneva che il cambiamento fosse una

caratteristica dell'essere. Il processo che stabilisce che le cose cambiano è chiamato "divenire" e si divide in due passaggi: il primo, chiamato "potenza", corrisponde alla possibilità che la materia ha di trasformarsi e di arrivare ad una determinata forma; il secondo, chiamato "atto", è il realizzarsi di tale possibilità. E' possibile affermare, dunque, che il divenire sia un continuo passaggio dalla potenza all'atto. Per Aristotele la gallina è l'atto e l'uovo è la potenza, cioè una gallina in potenza, infatti egli sosteneva che fosse nata prima la gallina, non l'uovo. Dal punto di vista scientifico, molti studiosi si sono soffermati sul quesito e hanno cercato di dare delle risposte concrete. Secondo la scienza, la nascita dell'uovo precede quella della gallina, infatti le prime uova di uccello risalgono a 200 milioni di anni fa, mentre le uova fossili più antiche ritrovate appartenevano a rettili e sono state deposte ben 350 milioni di anni fa dai captorinomorfi, il gruppo di rettili più primitivo.

E tu... lo sapevi? Fammelo sapere!  
Alla prossima...



a cura di Flavia Carnevale, I E

Ciao a tutti, cari lettori!

In vista del prossimo anno stiamo pensando a una rubrica dove sarete VOI a decidere di cosa parlare.

Sì, esatto: proprio voi!

Ogni mese potrete proporre e suggerire argomenti di cui parlare, basterà inviare una richiesta alla nostra mail [latestatadellostudente@gmail.com](mailto:latestatadellostudente@gmail.com). In questo modo, potremo avere una rubrica vostra e completamente *random*! Ogni mese sceglieremo uno o due argomenti tra quelli suggeriti, dedicando ad essi un articolo.

Resta sempre valido l'invito di sempre: se volete chiederci dei consigli o mandarcene voi, scrivere qualcosa, inviare foto, disegni o altro che volete far pubblicare ne *La Testata dello Studente*, non esitate: pubblichiamo sempre volentieri i contributi dei lettori.

Detto questo, buone vacanze, o buoni esami (per chi sta in quinta), ci rivedremo il prossimo anno con la nuovissima rubrica random!

Mi raccomando: scriveteci (ci aiuterete anche per la programmazione)!!!



**SCRIVETEVI!  
FATECI CONOSCERE LE VOSTRE  
OPINIONI,  
I VOSTRI INTERESSI, I VOSTRI  
SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE IL  
NOSTRO E IL VOSTRO GIORNALE!**

**INVIATECI UNA MAIL A:**

[latestata2020@gmail.com](mailto:latestata2020@gmail.com)

**REDAZIONE**

*Boccia Johnathan, Corina Nisha,  
Crocetti Giulia, Esposito Francesco,  
Gasparini Andrea, Gamboni Leonardo,  
Girardi Gabriele, Molinari Mattia,  
Piacitelli Francesco, Risica Leonardo,  
Romano Emanuele, Rossetti Alice,  
Sbicca Asia, Serapiglia Simona,  
Sfeir Federica, Sirianni Orfeo,  
Tortora Valeria VC, Squadrani Edoardo ex VA,  
Tudor Stefano, Vesprini Greta,  
Vizzoca Lorenzo VE ,Tudor Alberto ex VD,  
Carnevale Flavia IE, Valenzi Sara IVC,  
Carchidi Valerio, Fioretti Michela IIICLT,  
Galati Azzurra, Magno Alessandra,  
Marotti Torchia Camilla IIIBLF, Calvetti Chiara IIAS*

**Docente coordinatore: Prof. Fabrizia Monaco**