

# ATTUALITA'

## LA CROCE ROSSA

di Alessandra Stancato ©

In questo articolo, mi occupo di un argomento molto importante per la nostra comunità: la Croce Rossa.

I Volontari della Croce Rossa, svolgono infatti una funzione di primaria importanza, cercherò di spiegarvi come sono organizzati e com'è attrezzata la Croce Rossa di Borgomanero. E' dotata di molti tipi di ambulanze, di cui i due principali sono il mezzo di soccorso base (M.S.B.) e il mezzo di soccorso avanzato (M.S.A.).

Le ambulanze trasferiscono i degenti da ospedale a ospedale ed effettuano il trasporto dall'ospedale alle case in seguito a dimissione.

Anche il mezzo di soccorso base interviene nelle richieste di codice verde, cioè di non urgenza e vi operano tre volontari del soccorso (V.D.S.).

Il mezzo di soccorso avanzato interviene per i codici gialli e rossi, in particolare il codice rosso indica che il paziente non è in pericolo di vita, mentre per i codici neri interviene il mezzo di soccorso avanzato perché in quel caso si deve soccorrere dei pazienti in gravi condizioni. All'interno delle ambulanze ci sono molte attrezzature specifiche per le emergenze.

L'equipaggio deve essere composto da un medico specialista in emergenza, un infermiere professionista e due volontari del soccorso dei quali un autista.

La Croce Rossa di Borgomanero ha festeggiato il trentennale a maggio, infatti è nata nel 1978.

L'organico è composto da 180 volontari che prestano servizio per ventiquattro ore, la richiesta di soccorso si effettua chiamando il 118 che valuta le situazione e giudica quale mezzo di soccorso far intervenire.

La croce rossa si suddivide in volontari del soccorso "pionieri" e "componenti femminili".

I ragazzi che vogliono diventare volontari del soccorso devono effettuare un corso di specializzazione e sostenere un esame per essere ammessi alla croce rossa. Il regolamento stabilisce che per entrare nella croce rossa bisogna essere maggiorenni, mentre nei pionieri si può entrare all'età di 14 anni ma non si

possono effettuare soccorsi sul campo e non possono salire sulle ambulanze fino al compimento del diciottesimo compleanno, a quel punto potranno completare il corso di formazione e partecipare alle emergenze.

La Croce Rossa di Borgomanero ha festeggiato il trentennale a maggio, infatti è nata nel 1978.

L'organico è composto da 180 volontari che prestano servizio per ventiquattro ore, la richiesta di soccorso si effettua chiamando il 118 che valuta le situazione e giudica quale mezzo di soccorso far intervenire.

La croce rossa si suddivide in volontari del soccorso "pionieri" e "componenti femminili".

I ragazzi che vogliono diventare volontari del soccorso devono effettuare un corso di specializzazione e sostenere un esame per essere ammessi alla croce rossa. Il regolamento stabilisce che per entrare nella croce rossa bisogna essere maggiorenni, mentre nei pionieri si può entrare all'età di 14 anni ma non si possono effettuare soccorsi sul campo e non possono salire sulle ambulanze fino al compimento del diciottesimo compleanno, a quel punto potranno completare il corso di formazione e partecipare alle emergenze.

Il componente femminile si occupa delle pubbliche relazioni e avvenimenti culturali (tutte ex volontarie del soccorso che raggiunti i limiti di età non possono più partecipare alle emergenze) e non sono da confondere con le crocerossine, volontarie che prestano servizio in luoghi dove ci sono calamità naturali o guerre, negli ospedali militari o da campo (esse non sono però presenti qui a Borgomanero).

Il servizio OPSA (operatore polivalente salvataggio in acqua) è nato quattro anni fa che consiste nel superare un esame teorico e poi pratico in acqua. A Borgomanero ci sono 12 OPSA e operano sul Lago d'Orta nei mesi estivi e hanno a disposizione un mezzo di soccorso nautico. La loro base si trova a Orta San Giulio, località Bagnera. Per poter guidare il mezzo nautico però è necessario un brevetto che si può ottenere superando un corso di preparazione.

## INTERVISTA AL VOLONTARIO DELLA CROCE ROSSA LUIGI STANCATO

1. Da quanti anni fa il Volontario della Croce rossa?

Dal 1988 sono autista, OPSA e monitori, ossia istruttore per i ragazzi che vogliono diventare Volontari del soccorso.

2. Perché lo fa?

Per aiutare il prossimo.

3. Quante ore dedica al volontariato?

Circa 600 ore annue quasi tutte notturne dalle 23,30 alle 7,00.

4. Quanti autisti siete?

L'equipaggio è composto da due autisti e due soccorritori e ci alterniamo operando nelle urgenze collaborando con medici 118.

5. L'esame da superare per poter entrare nella Croce rossa è molto difficile?

È abbastanza complesso ma si può superare con una buona preparazione.

## USANZE CALABRESI

di Mattia Cario ©

In Calabria, nel paese di Nocera Terinese, in occasione della Pasqua, viene organizzata una manifestazione religiosa in cui delle persone portano in giro per il paese una statua che raffigura la Madonna con in braccio Gesù morto: è "La Madonna addolorata".

Mentre la trasportano, quella stessa notte, altre persone prendono un pezzo di sughero e ci attaccano dei pezzi di vetro e se li battono sulle gambe mentre in testa portano una ghirlanda in segno di devozione alla Madonna.

Il 24 giugno essendo San Giovanni, Santo patrono del paese, si fa una grande festa con musica, bancarelle e giostre; ogni anno viene ospitato un personaggio famoso; nel 2008 ci sono stati i partecipanti all'ultima edizione di "Amici".

Quando la statua di San Giovanni passa per le vie del paese è usanza stendere sui balconi un tappeto di colore rosso.

A Natale è usanza fare il presepe vivente; nei giorni precedenti, chi ha il maiale lo uccide, prepara i salumi e i prosciutti e fa festa in compagnia.



### NON TUTTI SANNO CHE

... anticipazioni ...

di Giorgia Frantozzi ©

#### ...PITONI E BOA

Un pitone africano lungo 4-5 m è stato visto ingoiare per intero un'impala (una specie di antilope) di 60 kg, comprese le corna.

#### ...COLIBRÌ

Per rimanere immobile, un colibrì, in un secondo, batte novanta volte le ali.

#### ...COCCODRILLI

I coccodrilli a volte ingoiano pietre per equilibrarsi e per rimanere sott'acqua per lungo tempo.

#### ...MEDUSE

Alcune meduse hanno un veleno che può uccidere un uomo in trenta secondi.

#### ...CUORE

In una durata media di vita, il cuore pompa 200 milioni di litri di sangue, abbastanza per inondare il Central Park di New York.

#### ... MOVIMENTI MUSCOLARI

Se tutti i muscoli del corpo si contraessero insieme, potrebbero sollevare un autobus.

#### ...CIRCOLAZIONE

Occorrono in media 90 secondi perché il sangue circoli in tutto il corpo attraverso 100.000 km di vasi sanguigni.

#### ... IL MONTE PIÙ ALTO DEL SISTEMA SOLARE

Il monte Olimpo di Marte, è il triplo del monte Everest, è alto circa 29.000 m.

### FLASH

## VELINE

di Giulia Gualea ©

Il termine veline proviene dal francese vélin, cioè "di vitello" (dal latino vitulinum).

Nel mese di settembre sono state elette le due nuove veline di "Striscia la notizia": Federica Nargi e Costanza Caracciolo.

Di solito le ragazze scelgono di diventare veline per esibirsi, per apparire in televisione e per diventare famose. Per essere veline non ci vuole solo un bel fisico, ma anche coraggio, passione e costanza (sembra un gioco di parole).

Federica Nargi non ha tentato la fortuna solo con "Veline" ma anche con Miss Italia 2007, mentre Costanza ha partecipato al concorso "Fotomodella".

Ci sono alcune persone che sul Web affermano che la vittoria era stata decisa prima della finale. Una bufala? Probabile!

Diciamo che con due veline nate, come loro, non ci si poteva proprio sbagliare!



# DALLA SCUOLA...

## IL LABORATORIO DI SCACCHI

di Mattia Rinzi ©

Nel primo quadrimestre, ogni mercoledì pomeriggio, dalle 14.50 alle 16.15, un gruppo di quindici ragazzi, di cui faccio parte anch' io, frequenta il laboratorio di scacchi.

Qui, i nostri Maestri, Alberto Collobiano, Alberto Buzio e Augusto Pastore ci insegnano le regole, le mosse e le tecniche del gioco degli scacchi.

Per meglio imparare, formiamo delle coppie e simuliamo una vera partita, la cui durata è scandita da un doppio orologio a tempo.

Ora so muovere con intelligenza i pezzi, ne conosco il valore per decidere una vittoria ed ho imparato alcune aperture e mosse utili per attaccare l'avversario.

Questo laboratorio è impegnativo, ma allo stesso tempo interessante, perché ci aiuta a utilizzare il "cervello".

### INTERVISTA AL MAESTRO ALBERTO COLLOBIANO

Istruttore di Scacchi alla Scuola Media di San Maurizio d'Opaglio

Da quanto tempo gioca a scacchi e come ha imparato?

*Ho incominciato a giocare a scacchi nel 1976, ma sapevo muovere i pezzi già a 5 anni! Un giorno mia mamma trovò un volantino che parlava di un corso di scacchi per principianti presso la biblioteca di Omegna.*

*Vi partecipai e da allora ho sempre giocato.*

Perché le piace questo gioco?

*Questo gioco mi piace perché credo che oltre a divertirmi mi ha permesso di conoscere moltissime persone e luoghi.*

*Non si tratta solo di gioco ma è anche arte, sono infatti molti che paragonano il gioco degli scacchi al lavoro del pittore.*

*Quando giochiamo infatti inventiamo sulla nostra tela a 64 caselle una nuova partita (dipinto) che giorno dopo giorno cerchiamo di migliorare.*

Ha vinto molti tornei?

*Nella mia carriera ho vinto molti tornei, tra i tanti ricordo la mia prima coppa che vinta a Bagnella nel 1980 in un fortissimo semilampo internazionale. Il campionato Regionale lampo di Torino (5 minuti per giocare l'intera partita), tra i miei ricordi più cari: il pareggio nella simultanea di Varallo con Karpov e l'esordio con la nazionale Italiana per corrispondenza, nell'incontro amichevole Italia Inghilterra di questo anno.*

Che premi vengono consegnati a chi vince?

*Nelle gare a scacchi ci sono sia i premi in danaro che quelli in oggetti/coppe.*

*In Italia pochissimi svolgono il professionismo, anche perché nella classifica mondiale siamo al 44 posto.*

*Il premio varia in base all'importanza del torneo e alla sensibilità degli sponsor.*

Dove si svolgono le gare?

Ci sono gare in tutto il mondo, fino ad alcuni anni fa giocare in Italia era difficile ora invece ci sono moltissimi tornei, forse anche troppi.

Quanti sono i suoi allievi ?

Attualmente alleno 2 ragazzi e 1 adulto, svolgo anche corsi presso le scuole e presso UNI3.

Qual è il suo prossimo torneo?

Sto giocando per corrispondenza un torneo internazionale della Federazione Slovena e a nel prossimo anno giocherò i campionati italiani a squadre e quelli semilampo che si svolgeranno in Val d'Aosta a luglio.



Ecco il testo della canzone "Ad Auschwitz c'era la neve" di Francesco Guccini da cui si è preso lo spunto per la denominazione del Laboratorio.

Leggetelo attentamente e meditate sulle parole . . .

Son morto ch'ero bambino  
 son morto con altri cento  
 passato per un camino  
 e ora sono nel vento  
 Ad Auschwitz c'era la neve  
 il fumo saliva lento  
 nei campi tante persone  
 che ora sono nel vento  
 Nei campi tante persone  
 ma un solo grande silenzio  
 che strano, non ho imparato  
 a sorridere qui nel vento.  
 Io chiedo come può un uomo  
 uccidere un suo fratello  
 eppure siamo a milioni  
 in polvere qui nel vento.  
 Ancora tuona il cannone  
 ancora non è contenta  
 di sangue la bestia umana  
 e ancora ci porta il vento.  
 Io chiedo quando sarà  
 che un uomo potrà imparare  
 a vivere senza ammazzare  
 e il vento si poserà.

## Laboratorio

### AD AUSCHWITZ C'ERA LA NEVE . . . Il perché di una scelta

Intervista a cura di Mattia Cario ©

- 1) Perché avete scelto questo laboratorio?  
 Abbiamo scelto questo laboratorio perché pensiamo sia educativo; inoltre, il razzismo, il dramma degli Ebrei e l'Olocausto sono argomenti che studieremo quest'anno in storia.
- 2) Di che cosa vi occupate?  
 Ci occupiamo dei fatti avvenuti nella Seconda Guerra Mondiale e della *shoa*, dei simboli e delle parole dell'ebraismo, della storia e della religione ebraica; tutto ciò per mantenere il senso della Storia e delle esperienze che ci hanno preceduto e il senso della Memoria.
- 3) Siete soddisfatti della vostra scelta?  
 Sì, molto.
- 4) Avete un progetto per il Giorno della Memoria?  
 Sì, di allestire una Mostra e di realizzare uno spettacolo teatrale e musicale da presentare in pubblico.
- 5) Se avessi la possibilità, riscegliaresti questo laboratorio?  
 Sì, se avessi la possibilità, lo risceglierei.

JF



# ESCLUSIVA

## Intervista al Giornalista

### Vincenzo Amato LA STAMPA

di Mattia Rinzi ©

#### COME SI FA UN ARTICOLO DI GIORNALE ?

Ci si interessa degli avvenimenti che ci sono. Per esempio se un giornalista scrive di calcio segue le partite del campionato. Oppure altri avvenimenti come la cronaca. La cosa più importante è essere curiosi, interessarsi di tutto perché le notizie arrivano a seconda di quanto un giornalista dimostra interesse. Anche al bar si possono ottenere notizie curiose e interessanti. L'importante quando si scrive un articolo è non "salire in cattedra" pensando di aver scritto chissà quale verità assoluta. Il giornalista deve essere modesto e consapevole di scrivere ciò che ha visto e ciò di cui è venuto a conoscenza. Sapendo che può anche sbagliare. La caratteristica più importante di un giornalista è l'onestà. Deve essere assoluta. Se un giornalista è onesto quando sbaglia si corregge. Così non tradisce la fiducia del lettore che è il suo vero "padrone". Io collaboro da oltre venti anni con il quotidiano "La Stampa" e mai nessuno, nemmeno il direttore, mi ha chiesto cosa devo o non devo scrivere. Sono sempre stato libero di scrivere ciò che volevo e mi sentivo di scrivere. Altra cosa importante è il linguaggio che deve essere semplice. Il giornale è letto da tutti: da chi ha la licenza elementare sino al professore universitario e tutti debbono capire, senza aprire il vocabolario, ciò che c'è scritto in un articolo.

#### COME SI IMPOSTA UN ARTICOLO ?

Un articolo si imposta in maniera tutto sommato semplice. Gli inglesi dicono che per fare un buon articolo bisogna ricorrere alla regola delle *cinque W*. Ovvero: WHO (chi), WHAT (cosa), WHEN (quando), WHERE (dove) e WHY (perché oppure in che modo). Prendiamo ad esempio un evento sportivo. La notizia può essere sintetizzata così.

- Il campione di salto in alto Giacomo Rossi (WHO)
- ha fatto il nuovo record italiano (WHAT),
- domenica 22 febbraio (WHEN)
- allo stadio di San Maurizio d'Opaglio (WHERE),
- saltando tre metri e mezzo (WHY).

#### IN QUALE REDAZIONE LAVORA ?

Io collaboro con il quotidiano LA STAMPA nelle redazioni di Novara e di Verbania, ma non sono quasi mai in Redazione. Sono un collaboratore esterno. Cerco le notizie e mando gli articoli, dopo aver avvisato la Redazione, con un computer. Da casa mia o anche stando fuori con un computer portatile

#### DA QUANTO TEMPO FA QUESTO MESTIERE ?

Ho cominciato a scrivere da ragazzino, avevo quindici, sedici anni, con un settimanale, IL NORD, che adesso non c'è più. Poi ho proseguito con altri settimanali, IL CORRIERE DI NOVARA, L'INFORMATORE, IL GIORNO, LA STAMPA ed anche con settimanali sportivi come AUTOSPRINT.

#### COME SI PUO' ACCEDERE ALLA CARRIERA DI GIORNALISTA ?

Per accedere al giornalismo oggi ci sono dei corsi anche universitari. Per essere giornalisti bisogna comunque fare due anni di collaborazione con un giornale e pubblicare almeno un articolo a settimana. Dapprima si diventa "Giornalisti Pubblicisti", come lo sono io e poi, dopo due anni di "praticantato" si diventa "Giornalisti Pubblicisti", come lo sono io e poi, dopo due anni di "praticantato" si diventa "Giornalisti Professionisti". Ti spiego la differenza: il "pubblicista" è il giornalista che svolge oltre all'attività giornalistica anche altra professione, insegnante, per esempio. Il "professionista" invece fa solo ed esclusivamente l'attività di giornalista e non può fare altro lavoro.

#### LE PIACE QUESTO LAVORO ?

Diamine se mi piace! Mi permette di imparare qualcosa tutti i giorni, di essere a contatto con tutti e di apprendere cose nuove che poi ho la responsabilità di trasmettere agli altri. Grazie al mio lavoro di giornalista sono sempre in giro, a volte anche per il mondo. Ho seguito una manifestazione nel deserto dell'Erg Sahariano in Tunisia e dormire in tenda nel deserto, sotto il cielo stellato, senza fare il turista, è una sensazione straordinaria. Ancora più straordinaria quando ti svegli al mattino e scopri che sotto la tenda c'erano scorpioni velenosissimi. Sono stato anche a Sarajevo ed in Palestina. Ho avuto la possibilità di incontrare gente famosa, ma le cose più belle, le più grandi emozioni arrivano dalla vita e dalla gente di tutti i giorni. A volte si vorrebbe con i propri articoli cambiare il mondo... poi si fa quel che si può!

#### ABBIAMO SAPUTO CHE SI OCCUPA ANCHE DI VOLONTARIATO E CHE HA SCRITTO UN LIBRO DI POESIE; CI PUO' DIRE QUALCOSA A QUESTO PROPOSITO?

Sì, mi occupo di volontariato. Nel senso che spesso scrivo per aiutare qualcuno, oppure che quando scrivo di certe cose, l'ADMO, per esempio, ci mette molto "cuore" perché sento che queste persone fanno del bene. Essere stato in giro per il mondo mi ha permesso di entrare in contatto con tanta gente che ha bisogno. Così ho scritto un libro di racconti natalizi per l'Unicef ed i soldi raccolti sono stati destinati ai bambini palestinesi. Con questi soldi l'Unicef ha sistemato delle scuole consentendo così a migliaia di bambini di tornare sui banchi di scuola. Pochi in Italia sanno che questi racconti li ho scritti io, ma sono felice quando penso che i bambini che ho visto alcuni anni fa sulle macerie delle loro scuole distrutte con in mano solo una matita ed un quadernetto adesso potranno andare a scuola con libri, quaderni e penne ed avranno un computer per studiare.

Spero di aver risposto in modo esauriente alle tue domande.

E spero soprattutto di averti come collega, più bravo di me, tra qualche anno!!!



## ANGOLO DELLA LETTURA

di Alessandra Stancato ©



In questa rubrica dedicata al libro e alla lettura verranno consigliati ai lettori i romanzi migliori che abbiamo letto.

Per questo numero Vi consigliamo . . .



### IL GIALLO DEL SORRISO SCOMPARSO

di Anna Lavatelli, Casa ed. Interlinea

In questo racconto giallo l'autrice non propone una sola trama ma una serie di enigmi e misteri che il nostro commissario Busillis risolve sempre con molta molta facilità grazie alla sua esperienza e alle notti passate a guardare film polizieschi. Tra l'indagare sul furto di un "do di petto" al teatro della Scala e lo scoprire chi s'è preso tutti i colori di Milano, al commissario resta giusto il tempo di fare un salto al museo del Louvre scoprire chi ha rubato il sorriso alla Gioconda. Ma il suo successo non è dovuto solo alla quantità di gialli che ha visto in tv, lo aiuteranno a risolvere i misteri più difficili e complicati e se con Busillis vi divertirete, non sarà soltanto per ridere.



### GUERRE IN FAMIGLIA

di Jerry Spinelli Casa ed. Mondadori

Questo libro, parla dei conflitti tra due fratelli, Megin e Greg, completamente diversi tra loro: lui passa il tempo a curare il suo aspetto fisico, mentre lei è un'appassionata di sport non vuole che nessuno tocchi la sua mazza da hockey. Tra di loro scoppierà una vera e propria guerra e ognuno di loro troverà il modo di giocare scherzi perfidi all'altro, tutto sotto gli occhi stupiti e ironici del fratellino più piccolo... ma dopo tutto, i due fratelli scopriranno che in fondo si vogliono bene e che è possibile andare d'accordo, basta volerlo!



### PAOLA NON È MATTA

di Anna Lavatelli, Casa ed. Battello a Vapore

Paola aveva un caro amico: il nonno. In sua compagnia non si sentiva mai sola e si divertiva molto.

Ora che il nonno non c'è più, Paola vorrebbe che continuasse a vivere nella sua immaginazione. Peccato che alcune persone non riescano a capire e pensino che la bambina sia diventata un po' matta!

Consigliamo ai lettori questo romanzo perché di comune accordo lo abbiamo trovato molto istruttivo e allo stesso tempo divertente per i ragazzi che frequentano le classi prima e seconda media.



### LA SIGNORA DEL DELITTO

di Agatha Christie, Casa ed. Mondadori Junior

Agatha Christie, considerata la più grande autrice di gialli di tutti i tempi, scrive questa raccolta di gialli in cui narra le vicende dell'astutissima vecchietta Miss Marple; Hercule Poirot, infallibile genio che non si lascia mai scappare un assassino; Parker Payne, gentiluomo che conosce a fondo la natura umana; Tommy e Tuppence, due giovani investigatori privati i quali hanno ognuno un segreto da svelarci e un mistero da risolvere per introdurci nel mondo della "Signora del delitto". Anche se la maggior parte dei suoi racconti sono per adulti, Agatha Christie riesce perfettamente a introdurre anche noi giovani nel mondo del racconto giallo.

## RACCONTO INEDITO

a cura di Matteo Del Conte ©

### TOMMY VIDEOGAME

A Tommy piacevano i videogame. Trascorrevano ore a schiacciare pulsanti davanti allo schermo del televisore insieme a qualche amico, impegnato in lunghe partite. E quando non c'erano gli amici, giocava da solo, anche se era meno divertente.

L'ultimo videogame che Tommy aveva ricevuto in regalo dai nonni era quello che gli piaceva più di tutti. Aveva per titolo *la grande battaglia*. Non si trattava, come si potrebbe immaginare, di una battaglia tra navi e aeroplani oppure tra soldati. Niente affatto. Era una battaglia molto speciale che vedeva cinque-draghi-cinque schierati contro sette-incappucciati-sette.

Cinque draghi con la pelle di cinque colori diversi.

Rosso. Giallo. Verde azzurro. Violetto.

Gli incappucciati, invece, erano tutti neri, dalla testa ai piedi. Grassocci, bassi di statura, erano vestiti con una specie di tonaca nera lunga fino ai piedi, stretta alla vita da un cordone, la testa e la faccia coperte da un cappuccio pure nero, con due strette fessure all'altezza degli occhi. In battaglia, i draghi lanciavano fiamme dalla bocca, gli incappucciati rispondevano con archi e frecce.

Quando un drago veniva colpito da una freccia, gli usciva dal naso un pennacchietto di fumo scuro, poi si accasciava a terra e non si muoveva più. Gli incappucciati, invece, se una fiamma li investiva si trasformavano in un mucchietto di polvere nera.

Quel giorno Tommy aveva già giocato due partite da solo. Una l'avevano vinta i draghi, l'altra gli incappucciati. Ora lo schermo era vuoto ed emanava una luce lattiginosa. Chi gli piaceva di più, tra le due squadre di combattenti? Draghi o incappucciati? Tommy si mise a riflettere e, intanto, sgranocchiava noccioline. In casa non c'era nessuno e lui aveva tutto il tempo per fare un'altra partita. E, intanto che giocava, avrebbe deciso a chi farla vincere. Schiacciò un pulsante e una leggera scossa gli diede un formicolio al braccio.

Che cosa stava accadendo? Si era guastato qualcosa?

Provò di nuovo. Questa volta la scossa fu più forte, molto più forte. Poi a Tommy sembrò di diventare leggero leggero e qualcosa, come una grande mano invisibile, lo spinse a gran velocità contro al televisore.

«Ora ci batto una capocciata» pensò.

Invece passò attraverso lo schermo come se fosse fatto d'aria e si trovò dall'altra parte.

E si accorse di essere diventato molto, ma davvero, molto piccolo e non riuscì più a uscire dal televisore per sempre.

### PILLOLE DI VERITÀ

di Giulia Guallea ©

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ L'amicizia dovrebbe essere una preziosa carezza di cui non puoi fare a meno.</li> <li>☛ Quando nel dolore si hanno compagni che lo condividono, l'animo può superare molte sofferenze.</li> <li>☛ Amico è uno che ti conosce eppure ti vuole bene.</li> <li>☛ Essere giovani vuol dire tenere aperto l'oblò della speranza, anche quando il mare è cattivo e il cielo si è stancato di essere azzurro.</li> <li>☛ Qualunque paesaggio è uno stato d'animo.</li> <li>☛ Quando la vita ti dà mille ragioni per piangere, dimostra che ne hai mille e una per sorridere.</li> <li>☛ È meglio ingannarsi sul conto dei propri amici, che ingannare i propri amici.</li> <li>☛ Solo due cose sono infinite, l'universo e la stupidità umana, e della prima non sono neanche sicura.</li> <li>☛ Uccidi un uomo e sei un assassino. Uccidine un milione e sei un conquistatore. Uccidili tutti e sei Dio.</li> <li>☛ La bellezza esiste nella mente di chi la contempla.</li> <li>☛ Ogni uomo è un attore e tutto il mondo è un palcoscenico.</li> <li>☛ Meglio stare zitti dando l'impressione di essere stupidi, che parlare e togliere ogni dubbio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Ciò che il cuore conosce oggi, la testa comprenderà domani.</li> <li>☛ L'amore rende perspicace anche chi è sciocco, valoroso chi è codardo.</li> <li>☛ Non piangere perché è finito, sorridi perché c'è stato.</li> <li>☛ Lamentarsi non porterà mai a nulla se non alla infelicità.</li> <li>☛ Non accontentarti dell'orizzonte, cerca l'infinito.</li> <li>☛ Colui che non rispetta la vita, non la merita.</li> <li>☛ Quando una cosa la si desidera ardentemente, prima o poi, se crediamo in noi, si avvera.</li> <li>☛ Chi è crudele verso gli animali, è altrettanto crudele verso gli uomini.</li> <li>☛ Il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce.</li> <li>☛ Non è tanto importante quello che ci accade, quanto il modo con cui ci reagiamo.</li> <li>☛ Bisogna rispettare il dolore che non ha parole, il diritto che non ha difesa.</li> <li>☛ Non importa quanto l'inverno sarà freddo, arriverà la primavera dopo.</li> <li>☛ L'amore per un cane rende forte un uomo.</li> </ul> |
|---|---|

# NON TUTTI SANNO CHE...

di Mattia Rinzi, Giorgia Frantozzi e Giulia Gualea ©

## ESCURSIONISMO IN MONTAGNA

Esiste una graduatoria di difficoltà che classifica i sentieri secondo una scala di gradi di difficoltà di arrampicata.

- T (turistico)

Stradine, mulattiere o sentieri su percorsi brevi e con un dislivello massimo di 500 metri, ben segnalati senza problemi di orientamento.

- E (escursionistico)

Sentieri segnalati, ma su terreni vari (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc.), più impegnativi (dislivello tra i 500 e i 1000 metri) e su pendii ripidi.

- EE (escursioni esperti)

Possano essere anche labili tracce su terreno impervio, con pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e brevi nevai superabili anche senza l'uso di attrezzatura alpinistica.

- EEA (escursioni esperti con attrezzatura)

Richiedono attrezzi da ferrata (cordini, imbracatura, dissipatore casco, ecc.).

A ogni gita... il suo grado di attenzione!



## CUCINA ALTERNATIVA

### BIRRA PER CANI

Nel 2007 in Svezia è stata inventata la prima birra analcolica per cani.

Così se i nostri amici a quattro zampe se sono assetati o tesi possono dire :<Andiamo a farci un drink !>

### MARS FRITTO

Questo strano prodotto è nato in Finlandia l'anno scorso.

Consiste in un semplice mars ricoperto di pastella e fritto per pochi minuti.

Dicono si prendano cinque chili solo a guardarlo !!!!!!!

### PASTA ALLA CICCA

Un bambino Americano non sapendo pronunciare la parola "pomodoro" disse: <Mamma mi fai la pasta alla cicca?>

Scheeeeeeeeeerzo! L'anno scorso è nata la pasta alla cicca, ma se non volete che la vostra bocca a fine pasto rimanga appiccicosa provate la pasta alla liquirizia.

### SPRAY AI MILLE GUSTI

La mamma vi obbliga a mangiare le verdure che a voi non vi piacciono ?

Nessun problema..... Spruzzatevi sopra un po' di spray al bacon o alle patatine fritte e non avrete più problemi neanche a mangiare la minestra a mensa!!!!!!!

### PASTA ALLA NUTELLA

Questa ricetta è stata inventata in Italia, consiste nel prendere un piatto di spaghetti e versarli sopra un barattolo gustoso di nutella che darà una carica di energia!!!!!!

### LECCA LECCA AGLI INSETTI

Questo prodotto è stato inventato in Cina, si tratta di un lecca lecca con gli insetti morti al suo interno. Sentirete!

# L'ANGOLO DELLO SPORT

## INTERVISTA AL CAMPIONE DEL MONDO STEFANO BASALINI di Mattia Rinzi ©

1. Da quanto tempo pratica il canottaggio e come ha imparato ?

Ciao, puoi darmi del "tu". Pratico Canottaggio dall'età di 14 anni, quindi l'anno prossimo sarà il mio diciassettesimo anno. Non ho iniziato molto presto, visto che l'età alla quale si può iniziare è circa 10 anni. Imparare a remare in maniera economica e con un buon rendimento richiede molto tempo e una buona concentrazione.

2. Perché ti piace questo sport ?

Mi piace perché è una cosa che mi riesce bene fare, mi da la possibilità di stare con gli amici, di lottare per un obiettivo, girare il Mondo, e non da ultimo perché dal 2000 è diventato il mio lavoro. Attualmente sono nel Gruppo Sportivo della Forestale come atleta professionista.

3. Hai vinto molti tornei/gare ?

Non facciamo Tornei, ma gare; per citare le più importanti, ho vinto un Mondiale Under 23, cinque titoli Mondiali nella categoria Pesi Leggeri, un po' di Campionati Italiani, e la prima edizione dell' "Italian Sculling Challenge - Memorial Don Angelo Villa" che è una gara Internazionale organizzata dalla Canottieri Lago d'Orta qui sul Nostro Lago.

4. Da quanto tempo sei in nazionale?

Sono entrato in Nazionale nel 1996, quindi sono dodici anni...

5. Che premi vengono consegnati a chi vince ?

I premi dipendono dalla gara, per le Olimpiadi il premio è una meravigliosa medaglia e un premio in denaro che offre il CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) mentre per i Campionati del Mondo sempre una medaglia e un premio dalla Federazione Italiana Canottaggio per i Campionati Italiani, solo una bella medaglia.

6. Dove si svolgono le gare ?

Per fare le gare è necessario un bacino di acqua "ferma" (la corrente e le onde disturbano molto) con un campo di gara di sei corsie lungo due chilometri. Si fanno le gare in tutto il Mondo, io sono stato sia in Canada che in Giappone.



7. Quale sarà la tua prossima gara ?

La mia prossima gara sarà la quarta edizione dell' "Italian Sculling Challenge - Memorial Don Angelo Villa" qui sul Lago d'Orta l'8 Marzo 2009... siete tutti invitati a fare il tifo!!!

8. Hai mai partecipato alle Olimpiadi?

Le Olimpiadi mancano dal mio curriculum, ho provato a concorrere per Sidney 2000, ma mi sono infortunato alla vigilia dell'ultima Coppa del Mondo.

9. Che cosa è e a cosa serve il remoergometro?

Il remoergometro è un attrezzo che permette a noi canottieri di allenarci in palestra, ripetendo il gesto tecnico della remata; è molto importante nei mesi invernali, quando le condizioni atmosferiche sono pessime, ancor di più per quelle Nazioni in cui i laghi rimangono ghiacciati per diverso tempo, impedendo di fatto gli allenamenti in barca.

UFO



---



---

**INTERVISTA A PIETRO PIAZZA**  
**CONSIGLIERE DELLA "MADONNA DEL SASSO A.S.D."**  
 di Mattia Rinzi ©

---

D.: Ci può parlare della Squadra di calcio di Madonna del Sasso?

R.: L'Associazione Sportiva MADONNA DEL SASSO è stata creata nel 1990 da un gruppo di ragazzi di Madonna del Sasso. Non puntiamo a grandi risultati sportivi, ma giochiamo per passare il tempo tra amici, divertendoci e facendo sport. La squadra è iscritta al Campionato del C.S.I. (Centro Sportivo Italiano) - Comitato di Novara.

Nel corso degli anni il livello qualitativo della squadra è migliorato: nella stagione 2006/2007 abbiamo disputato il torneo per vincere la Coppa Provinciale e siamo arrivati secondi mentre nel 2007/2008 abbiamo vinto, riscattando così la sconfitta finale dell'anno precedente contro l' "A.c. Borca".

Questa vittoria ci darà la possibilità nella stagione 2008/2009 di partecipare alla Coppa Piemonte in corso. Migliorando i risultati, non è venuta meno la voglia di stare insieme, di essere amici, di fare "gruppo" che è fondamentale per ottenere risultati positivi anche sul campo.

Infatti la squadra di calcio di Madonna del Sasso organizza tre castagnate in autunno, alcune grigliate (a Pasquetta e a settembre), un torneo di preparazione

(Settembre), la "camminata d' Autunno" (inserita nel calendario "*AmmazzaInverno*" - 1° Novembre).

Questi momenti di aggregazione sono importanti, perché ci aiutano a raccogliere fondi per finanziare la stagione sportiva.

Giochiamo il sabato pomeriggio, in casa, al Campo sportivo comunale di Boleto.

Giocatori stagione 2008-2009

PORTIERI: Bertuzzo Marco, Allegri Franco

DIFENSORI: Antonioli Alberto (capitano), Piazza Giuseppe, Bruno Nicola, D'Alessandro Maurizio, Giacomini Cristiano, Antonietti Massimiliano, Verzini Stefano, Monnanto Harry.

CENTROCAMPISTI: Caputo Giovanni, Gualea Massimo, Piazza Pietro, Gioiosa Andrea, Frascoia Mirco, Macchione Saverio.

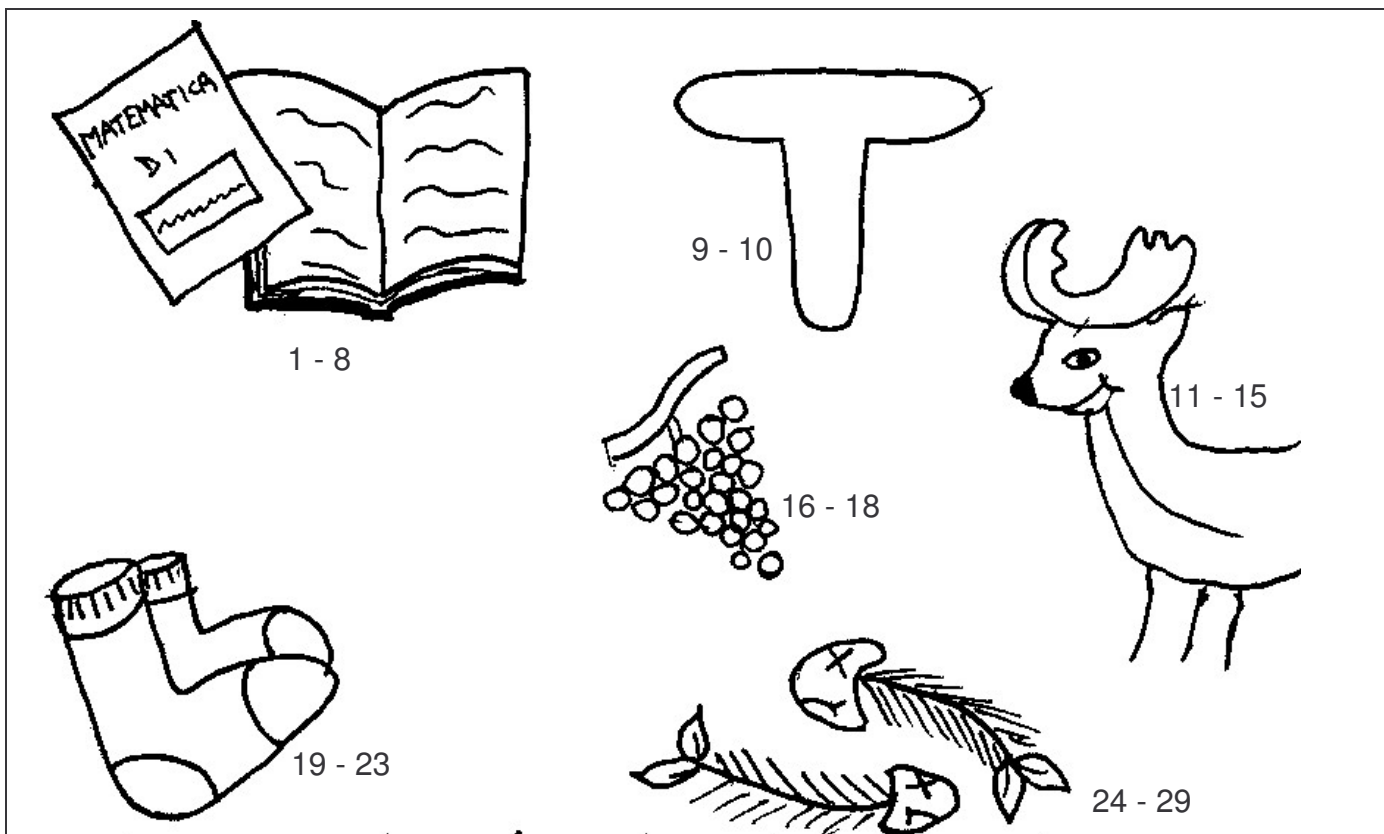
ATTACCANTI: Vinzia Giorgio, Bruno Giuseppe, Bardague Abdelwhaed, Rossignoli Paolo, Patti Marco, Godio Andrea.



# ENIGMISTICA

a cura di Matteo Del Conte ©

SOSTITUIRE AI NUMERI DELLO SCHEMA LE LETTERE CORRISPONDENTI, DEDUCENDOLE DAI NOMI DELLE FIGURE E ALLA FINE FORMERETE UN SIMPATICO PROVERBIO



3	19	15	6	7	5	17	18	21	12
4	8	26	27	28	23	11	22	10	16
13	1	2	25	14	9	20	24	29	



## *INDOVINELLO*

PENSATE A UN NUMERO DA 2 A 9.

MOLTIPLICATE IL NUMERO PER 9.

SOMMATE INSIEME LE CIFRE DEL NUMERO OTTENUTO.

ALLORA SOTTRAETE 5 AL NUMERO CHE AVETE IN MENTE.

AL NUMERO CHE STATE PENSANDO CORRISPONDE UNA LETTERA (es. A=1 B=2 C=3 D=4).

ORA PENSATE A UNA NAZIONE EUROPEA CHE INCOMINCIA CON QUELLA LETTERA.

INDIVIDUATE LA TERZA LETTERA DI QUELLA NAZIONE.

PENSATE A UN COLORE CHE INIZIA CON QUELLA LETTERA.

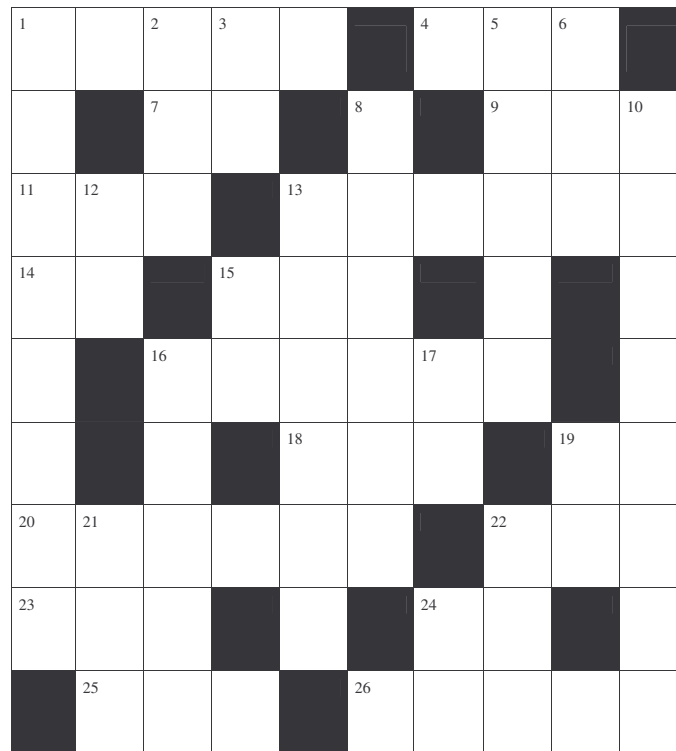
INDIVIDUATE LA SECONDA LETTERA DI QUEL COLORE.

PENSATE A UN ANIMALE CHE INIZIA CON QUELLA LETTERA (il primo che ti viene in mente).

E ORA DITEMI, CHE COSA CI FA UN ELEFANTE NERO IN DANIMARCA ?



# CRUCIVERBA



COME SI CHIAMA IL PANETTIERE CHE FA LE COSE AL VOLO?

26	7	22	7	16

26	25	11

## ORIZZONTALI

- 1 Un primo piatto
- 4 uncino da pesca
- 7 esercito italiano
- 9 irsuto... a metà
- 11 tu e io
- 13 tiro
- 14 negazione
- 15 rendere... per focaccia
- 16 non liscia
- 18 servono per volare
- 19 Bologna in auto
- 20 elogiare, decantare
- 22 camion per trasporti internazionali
- 23 si leggono sull'orologio
- 24 Firenze in auto
- 25 satollo nelle pari
- 26 scatola postale.

## VERTICALI

- 1 si usa per dipingere
- 2 dopo il cinque
- 3 a te
- 5 Pietro eroe risorgimentale
- 6 preziosi da scrigno
- 8 ricovero per cani
- 10 c'è il "pronto" all'ospedale
- 12 gemelle in coro
- 13 pulire con l'acqua
- 15 Pesaro e Urbino in auto
- 16 lo spettacolo dei cow-boy
- 17 che appartiene a
- 19 la seconda dell'alfabeto
- 21 adesso
- 22 prima del tac
- 24 la quarta nota

\*Cambia le iniziali delle seguenti parole e otterrai il nome di oggetti per addobbare l'albero di Natale.

Cane	Amore	Muore	Ostrica	Manna	Ira

\*Risolvi il puzzle e scoprirai il nome di un famoso personaggio a fumetti. Le lettere sono in senso orizzontale, verticale e oblique.

p	e	t	u	t	t	a	b	i
s	t	o	p	o	l	i	n	o
u	t	i	t	o	l	i	o	r
n	e	o	c	a	p	e	t	e
i	x	i	r	r	i	n	i	o
l	d	e	p	i	s	o	d	i
e	r	u	t	n	e	v	v	a

-----

Parole:

Avventure - Battute - Edicola - Episodi - Eroi - Linus - Noti - Storie - Tex - Titoli - Topolino

\* \* \*

\*Risolvi il puzzle trovando le parole scritte di lato in senso orizzontale, verticale e obliquo. Ti apparirà il nome di un rapace.

b	a	n	i	m	a	l	i
t	o	r	r	e	n	t	i
a	q	s	u	i	a	b	r
e	m	i	c	r	l	a	o
i	n	i	p	h	a	i	i
f	u	n	g	h	i	t	f
i	r	e	i	t	n	e	s

-----

Parole:

Animali - Baite - Boschi - Cime - Fiori - Funghi - Prati - Sentieri - Torrenti.

dalla Classe V di Alzo

I bambini della classe quinta di Alzo raccontano quali attività sportive praticano.

**BASKET**

**SCI**

**CALCIO**

Lo sport aiuta a crescere !

**LO SCI**

**CALCIO... CHE PASSIONE!**

Uno degli sport preferiti della classe 5° di Alzo è anche lo sci.

Ovviamente si pratica quando c'è la neve.

Per praticarlo bisogna avere sci, racchette, casco (fino ai 12 anni), tuta, scarponi compatibili con gli sci, guanti e occhiali.

Le piste si dividono in vari colori a seconda delle difficoltà: quelle blu (facili), quelle rosse (medie), quelle nere (difficili).

Di solito, quasi tutti, vanno al Mottarone dove ci sono molte piste e dalla cima si possono ammirare i sette laghi.

Questo sport è stato uno dei più importanti alle olimpiadi invernali di Torino 2006.

Per salire le piste si possono usare vari mezzi: lo

**skillet**

che è un piattello collegato ad un cavo che con 2 ruote girevoli porta la gente in

cima; la **SEGGIOVIA** che sono "sedie" con schienale attaccate e sospese a un filo che gira con due ruote; la

**funivia** che è un vagone sospeso ad un filo che, però, ha una ruota che girando fa salire e scendere alternativamente i vagoni.

Questo sport è anche molto antico; precedentemente alla prima guerra mondiale si usavano gli sci di legno.

Oggi ci sono diversi tipi di sci: quelli da fondo, quelli da discesa, quelli da risalita con le pelli di foca.

Questo sport è molto amato e quasi tutta la classe quinta sa sciare e ne è appassionata.

Un altro sport preferito dalla classe quinta di Alzo è il calcio perché a noi piace correre e si gioca con i piedi.

Due nostri compagni giocano nel Borgomanero come portiere e centro campo centrale. Sono pulcini '98 e giocano in 6 più il portiere. Fanno due allenamenti alla settimana uno al martedì e uno al giovedì, più la partita al sabato.

L'anno prossimo diventeranno esordienti e giocheranno nel campo grande con il fuorigioco, il guardalinee, le porte grandi, i cartellini e l'arbitro federale.

L'allenatore decide la formazione della squadra e chi gioca all'inizio, ma poi in partita fa i cambi con altri giocatori.

Indossano una divisa sia per la partita, sia per l'allenamento.

Per la partita indossano calzettoni, parastinchi per le botte, i pantaloncini corti e la maglietta a maniche lunghe.

Per ora hanno vinto quattro partite, pareggiata una, persa una e sono primi in classifica. I secondi sono il Gozzano e l'Arona, terzo il Romagnano.

# BASKET

Diverse alunne della classe 5° di Alzo praticano basket.

Lo pratichiamo a San Maurizio d'Opaglio alle scuole medie .

Quando giochiamo a basket stiamo in palestra per un'ora :dalle 16.30 alle 17.30.

Le **regole** del gioco sono:

- ◆ non fare più di tre palleggi, se vuoi rubare la palla all'avversario;
- ◆ non lo devi toccare altrimenti è fallo;
- ◆ non tirare a caso, ma devi far capire che è a quel bambino che lo passi;
- ◆ ,devi tirare da fuori campo se la palla va fuori, ma devi tirare alla tua squadra con un tempo massimo di 3 secondi.

Il nostro allenatore si fa chiamare **Gnappo**, ma in realtà si chiama Marco. C'è anche il prof. **Molina** che ci aiuta a fare gli esercizi o dei percorsi.

A basket abbiamo la palla personale e abbiamo anche una divisa. Quando facciamo un canestro non vale un punto, ma ne valgono due. La palestra è molto attrezzata: con due canestri e anche delle spalliere. Esiste anche il terzo tempo, che è praticamente un tiro in corsa.

Facciamo le partite fra di noi di solito quattro contro quattro, o cinque contro cinque, ma se siamo di più, ci dividiamo in tre squadre, scegliamo il nome della squadra e il prof. **Molina** sceglie due nomi delle tre squadre e i nomi chiamati vanno a giocare.

C'è un'altra regola molto importante: i giocatori non possono dire che è fallo se l'allenatore non fischia.

Di solito il prof. **Molina** oltre ad aiutarci a fare i percorsi o gli esercizi fa da arbitro durante le partite.

Durante le partite non possiamo mai guardare il pallone, ma davanti a noi.

Siamo divisi per età: quelli che vanno alle elementari e quelli delle medie.

Per noi basket è uno sport

A basket facciamo le gare di sopravvivenza; sono super difficili perché devi resistere e non ti devi stancare .

Il nostro allenatore ci fa morire!!!

Quando abbiamo finito gli allenamenti possiamo giocare tra di noi.

Noi andiamo a basket il martedì e il giovedì.

E' da un anno che lo pratichiamo e pensiamo di continuare.

... dalla Scuola Elementare di San Maurizio d'Opaglio ...

## S U B

Io, Simona questo sport l'ho appena iniziato. Lo pratico perché è pieno di avventure, potrò scoprire da grande i segreti del mondo tra genti e culture diverse quando avrò le possibilità di viaggiare .

Noi riteniamo giusto che questo sport sia importante da praticare perché:

- in alcuni casi ti può salvare la vita ed è adatto alla nostra età,
- perché allena i muscoli e sviluppa le ossa,
- perché puoi esplorare i fondali marini,
- perché è bello e difficilmente ti fai male in acqua,
- perché hai la bombola che ti permette di respirare e la sensazione è **bellissima**.

**“Se tu sub praticherai a grandi profondità scenderai”**

*(Abbate Simona e Masieri Ilaria)*

\* \* \* \* \*

## IL CALCIO

Io, Mirko, gioco a calcio da quattro anni e invece Lorenzo da cinque, Praticiamo questo sport perché si sta con i compagni e per avere esperienze nuove che ci aiuteranno nella vita e a socializzare con altri bambini.

Noi riteniamo che il calcio sia lo sport più importante da praticare perché:

- è un gioco di squadra
- si sta all' aperto
- fa sviluppare i muscoli delle gambe (infatti i nostri misters GRAZIANO e STEFANO ci propongono allenamenti in cui si fa molto movimento);
- favorisce la resistenza come la corsa e il salto alla corda,
- perfeziona la precisione con i palleggi e il gioco dello sparviero .
- aiuta a rispettare delle regole per favorire la squadra.

**Nel calcio il pallone si tira allora migliorerai la tua mira**

*(Forzani Mirko e Lorenzo Fortis)*

## L'EQUITAZIONE

Io Luca non pratico cavallo perché non mi piace, invece Marco lo pratica da due anni perché gli piacciono tantissimo gli animali.

Noi riteniamo che l'equitazione sia lo sport migliore per i bambini della nostra età perché dà molte sensazioni benefiche :

- stare a contatto con la natura ;
- senso di indipendenza ;
- stimola l'attenzione e la volontà ;
- sviluppa l'equilibrio ;
- offre benefici a livello motorio e muscolare soprattutto a livello del tronco e del collo ;
- insegna a prendere decisioni immediate per evitare pericoli per se stesso, per gli altri e per l'animale ;
- favorisce il coraggio per affrontare situazioni pericolose;
- sviluppa il senso di orientamento;
- insegna ad occuparsi del cavallo.

Bisogna scegliere questo sport perché dà molte sensazioni benefiche perché si sta a contatto con la natura e gli animali.

**SE CAVALLO PRATICHERAI  
UN CAVALIERE DIVENTERAI !!**

*(Marco Vernizzi e Luca Pattaroni)*

## L O S C I

Io Riccardo a gennaio inizierò a praticare lo sci, invece il mio amico Federico Bianco mi sta sostenendo in questo lavoro.

Lo sci è importante per la nostra età perché:

- si può iniziare a praticare dai tre anni;
- si può stare all' aperto con gli amici;
- Praticando questo sport si irrobustiscono le gambe e le braccia.
- L' alta quota e l'aria pura migliora la respirazione dei bambini.

Lo sci è fantastico: quando scendi in picchiata e ti sembra di volare come un'aquila.

**"Scegli lo SCI come tuo sport ... e ti divertirai un mondo!"**

*(Federico Bianco e Perna Riccardo)*

## IL TENNIS

Io Giacomo ho incominciato a giocare a tennis a 8 anni e Federico Poletti a 6.

E' importante praticare questo sport perchè è un' attività di svago e anche perchè sista in compagnia degli amici, si salta e si corre.

Il tennis per noi è lo sport più importante da praticare perchè si sviluppano le capacità;

- d' orientamento per cogliere l' obiettivo prefisso, cioè la pallina;
- reazione infatti bisogna essere veloci a prendere la pallina forte che arriva.
- differenziazione, cioè capire da che direzione arriva la pallina e quindi decidere se respingere con un "diritto o con un rovescio".
- combinazione cioè comporsi nel combinare i diversi arti per eseguire il colpo.
- ritmo, consiste nell' arrivare dove rimbalza la pallina nè in anticipo e neanche in ritardo.
- equilibrio che consiste nel mettersi in posizione corretta per rispondere.

Noi lo vogliamo sostenere perchè si sviluppano le braccia, spalle, gambe, vista e ... testa.

**Diciamocelo fra tennisti ... Il tennis "batte" tutti gli sport**

*(Giacomo Savoini e Federico Poletti)*

## IL BASKET

Si può cominciare a fare pallacanestro dagli 8 ai 10 anni ma il primo campionato si può disputare all'età di 14 anni; può essere disputato anche all'età di 11 anni, ma solo sotto richiesta della società.

La pallacanestro é uno sport molto importante perchè:

- aiuta a sviluppare i muscoli delle braccia ma anche quelli delle gambe ;
- migliora le capacità anaerobiche e quindi la velocità e la potenza muscolare;
- migliora anche la coordinazione motoria;
- è uno sport di "allungamento" risultando benefico per la "colonna vertebrale";
- come tutti gli sport di squadra favorisce la socializzazione perchè favorisce la collaborazione.
- insegna anche a comunicare ma anche a rispettare le regole.

**SE IL BASKET PRATICHERAI A FARE CANESTRO IMPARERAI**

*(Jasmine Azerby e Maria Ricciardi)*

## GINNASTICA ARTISTICA

Io Tatiana pratico questo sport da cinque anni perchè il primo anno ho provato e mi è piaciuto allora ho continuato.

Io Silvia invece pratico questo sport da due anni perchè Tatiana mi ha consigliato.

La ginnastica artistica è lo sport più corretto perché è una disciplina e uno sport olimpico sia maschile che femminile; inoltre si possono scegliere gli attrezzi sui quali esercitarsi.

Gli attrezzi femminili olimpici sono cinque: 1) volteggio, 2) parallele asimmetriche, 3) trave di equilibrio, 4) corpo libero, 5) trampolino con elastico.

Gli attrezzi maschili olimpici sono sette: 1) cavallo con maniglie, 2) anelli, 3) volteggio, 4) sbarra, 5) parallele simmetriche, 6) corpo libero, 7) trampolino con elastico.

La pedana per il suolo facilita i piani d'inclinamento; il cavallo prevede l'acquisizione di una tecnica di superamento degli ostacoli e della battuta in pedana; le parallele asimmetriche aiutano nell'acquisizione delle impugnature; la trave aiuta a mantenere un buon grado di equilibrio.

L'età più idonea per cominciare è compresa tra i quattro e i cinque anni. I benefici per i bambini sono: **lo sviluppo in modo simmetrico tutta la muscolatura corporea e l'aumento dell'agilità e della destrezza.** Per questo sono attività propedeutiche a molti sport. L'età giusta per cominciare l'agonismo è sette-otto anni.

**Se Ginnastica Artistica farete più in forma ed elastici sarete!!!!!!**

*(Silvia Ponti e Tatiana Ricotti)*

## IL KARATÈ

Io Luca G. pratico il karatè da 2 anni perché si sta in compagnia con gli amici. Pratico il karatè sportivo chiamato Shotokan.

Per noi il karatè è lo sport più giusto da praticare per la nostra età perché:

- è un' arte marziale ed è nata come autodifesa;
- serve nello sviluppo fisico ma soprattutto mentale perché richiede una grande concentrazione;
- insegna il rispetto per le persone infatti all' inizio e alla fine si fa il saluto;
- è..."mai attaccare per primi";
- è prima di tutto capire se stessi e poi gli altri;
- serve come autodifesa senza l'uso di armi;
- può essere praticato sia dagli uomini che dalle donne.

**SE KARATE' PRATICHI,  
CRESCI CON AGILITA' E SPORTIVITA'**

*(Martina Zoppis Luca Giacomini)*

## IL NUOTO

Noi, Sara e Veronica, pratichiamo il nuoto da circa un anno perché vogliamo imparare a nuotare bene e perché ci piace stare in acqua. Noi riteniamo che il nuoto sia lo sport che va bene per tutti i bambini della nostra età.

Per noi il nuoto è importante per tanti motivi:

- perché in acqua c'è poco rischio di farsi male;
- è molto rilassante;
- cura la scoliosi;
- se qualcuno sta affogando puoi salvargli la vita;
- sviluppa i muscoli di braccia e gambe e viene utilizzato anche per la riabilitazione dopo gravi incidenti e per i disabili;
- aiuta a superare la paura dell' acqua.

**"Se tu nuoto presto praticherai, da grande bravo diventerai"**

*(Sara Pellegrino e Veronica Boccardo)*

SE NEL WEEKEND NON  
SAI COSA FARE IL  
CALCIO  
E' LO SPORT IDEALE  
POTRESTI DIVENTARE UN  
CAMPIONE

VENITE TUTTI A PALLAVOLO!

E' UNO SPORT DIVERTENTE, IMPEGNATIVO MA

SOPRATTUTTO FA BENE AL NOSTRO CORPO!

VIENI SUBITO A PROVARLO!



SE IL BASKET  
SCEGLIERAI UN  
CAMPIONE  
DIVENTERAI !!!

VENITE A GIOCARE A TENNIS: E' BELLISSIMO  
SVILUPPA LE CAPACITA' DI  
CONCENTRAZIONE E GIOCANDO POTRAI  
DIVENTARE UN  
CAMPIONE!!!

CERCHI UNO SPORT DIVERTENTE  
"BENEFICO"  
E CHE TI FACCI DIVENTARE  
FORTE? SCEGLI IL  
NUOTO

**SE KARATE TU FARAI NON TE NE PENTIRAI! AIUTA A  
LIBERARE LA MENTE E MODELLA ANCHE IL CORPO!**

In conclusione, dopo questo lavoro, abbiamo capito che tutti gli sport aiutano a mantenere il fisico sano e a socializzare. Questa per noi bambini è la cosa più importante, perché possiamo incontrarci, divertirci trascorrendo insieme alcune ore "salutari".