

Studenti e insegnanti sempre più protagonisti di questa prima fase della seconda stagione: le pagine realizzate direttamente sono già 51

L'inserto fa tredici Una partenza sprint con grandi numeri

di Felice Fedeli

PERUGIA

■ Ci vediamo l'8 gennaio del prossimo anno con questo numero, tredicesimo della seconda stagione, chiudiamo l'anno solare 2024. Lo facciamo con orgoglio senza perdere l'umiltà. Tredici, dicevamo, i numeri messi a terra grazie a voi: studenti e insegnanti sempre più protagonisti di questa avventura, ripartita il 25 settembre sulle ali dell'entusiasmo figlio della prima edizione, andata in archivio tra gli applausi. Ma i numeri di questo primo scorcio di annata sono da urlo: se nella passata edizione le pagine realizzate direttamen-



te dagli studenti furono 102, quest'anno in appena 3 mesi siamo già a 51. Di questo passo il precedente record verrà polverizzato. E questa ritrovata

vena di potenziali colleghi in erba ci rincuora anche un altro numero: hanno firmato già 22 articoli a fronte dei 34 della prima edizione. Passo ga-

Simona Silvi

Dentista
specializzanda
in Odontoiatria
Pediatria
con studio
a Terni



ribaldino e voglia di provarci. Con convinzione e sempre maggiore competenza. Per non lasciare nulla all'intentato abbiamo anche realizzato una guida su come fare il giornale, che consegneremo ad anno nuovo agli istituti che hanno aderito al progetto e a tutte le scolaresche che verranno in visita al Corriere dell'Umbria. Il successo è figlio di tante componenti: gli sponsor che ci permettono di portare il giornale nelle scuole, l'ufficio scolastico regionale retto da Sergio Repetto, le tante scuole che hanno aderito ma soprattutto gli studenti e i docenti. I giovani, non sveliamo il quinto mistero di Fatima, non leggono quotidiani, l'astensionismo lettorale in Italia tocca vertici preoccupanti, mai però come in questa occasione dimostrano buona volontà e voglia di fare. E noi proviamo ad alimentarla, camminando al loro fianco. Senza imposizioni. Buone vacanze a tutti e grazie, davvero grazie.

felice.fedeli@
gruppocorriere.it

L'esperto

L'angolo di Simona Silvi Gli impianti dentali: ecco cosa c'è da sapere

di Simona Silvi *

■ Gli impianti dentali sono delle viti in titanio che vengono inserite nell'osso della mascella o della mandibola e vanno a sostituire la radice dei denti estratti. Lo scopo degli impianti quindi è andare a coprire lo spazio di uno o più denti mancanti per poi essere caricati da corona protesiche oppure possono fungere da ancoraggio per rendere più stabili le protesi mobili. L'impianto, una volta inserito, subirà un processo definito "osteointegrazione" con il quale si unisce al tessuto osseo. In genere si devono attendere alcuni mesi ma esistono anche dei protocolli operativi che, se l'osso lo consente, permettono di inserire la corona protesica sull'impianto nell'ambito di una seduta. La scelta se intervenire con impianti a carico differito (ossia dopo un periodo di almeno 2 mesi) o a carico immediato spetta all'odontoiatra di fiducia che dopo aver prescritto una tac Cone Beam al paziente individuerà il protocollo terapeutico più idoneo al caso clinico in esame. Se non dovessero sussistere le condizioni adatte all'inserimento di impianti si può sempre ricorrere al tradizionale "ponte" dove per sostituire un elemento mancante si devono limare i denti vicini che fungeranno da pilastri per l'inserimento di una protesi fissa. Sta da se che l'impianto permette di conservare i denti contigui al sito estrattivo senza necessità di limarli poiché è proprio la vite inserita nell'osso che funge da supporto per la corona protesica. Rispetto alla procedura implantare il classico ponte non rientra tra le procedure chirurgiche e comunque rappresenta sempre una buona alternativa per il ripristino dell'estetica e della masticazione. Sia nel caso degli impianti come nei ponti dentali è necessario che il paziente abbia un'igiene orale accurata altrimenti viene pregiudicata la loro durata, sono inoltre necessarie visite di controllo e sedute di igiene dentale in studio professionale da concordare con il dentista curante. Riguardo ai rischi che possono insorgere dopo l'inserimento di impianti si può tranquillamente affermare che attualmente sono molto rari poiché negli anni le tecniche si sono raffinate e si usano materiali biocompatibili, come il titanio delle viti. Tali complicanze possono essere: mancata osteointegrazione della vite, infiammazione dei tessuti gengivali adiacenti all'impianto e infiammazione ossea. Il rigetto dell'impianto è oramai un evento molto raro (da quando si usa la vite in titanio) poiché come rigetto si intende una reazione dell'organismo che considera l'impianto come corpo estraneo ed è diverso dal caso in cui l'impianto non si integra con l'osso che è spesso dovuto ad una infezione dell'osso intorno alla vite che si può recuperare cambiando la zona di inserimento. Per chi vuole può scrivermi a simona.silvi.1966@gmail.com

* Dentista, specializzanda in Odontoiatria Pediatrica

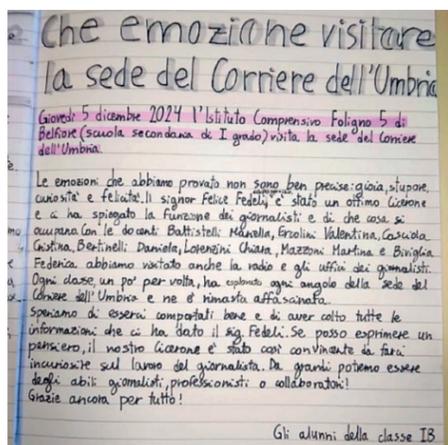
La cronaca Un articolo scritto dalla 1° B della media di Belfiore

Una mattina al Corriere dell'Umbria

FOLIGNO

■ Proprio bravi i giornalisti in erba della 1° B della scuola media di Belfiore. I portacolori dell'istituto comprensivo Foligno 5 ci hanno fatto felici, la loro cronaca - fresca e genuina - riconcilia con questa professione e ci conferma che siamo sulla strada giusta. La scelta di fondo di investire energie e risorse per entrare dove la cultura si fa, la scuola appunto, ci sta pagando. Ovviamente ai nostri giovani colleghi ripetiamo quando detto quando ci siamo incontrati: informatevi sempre e fate scelte conseguenti, le soddisfazioni non mancheranno.

F.F.



L'iniziativa A segno gli appuntamenti di Perugia e Gubbio con le atlete del volley protagoniste

Le stelle della Bartoccini a scuola, successone

PERUGIA

■ Prima Imma Sirressi all'open day per il master in "Management dello sport e attività motorie", poi il trio Maria Irene Ricci, Beatrice Gardini e Stefania Recchia al Mazzatinti di Gubbio: non poteva iniziare meglio di così la presenza delle campionesse della Bartoccini Mc Reastauri Perugia, squadra che milita nel massimo campionato femminile di volley. E siamo soltanto all'inizio dell'avventura.



Scelta vincente Le ragazze di Giovanni in giro per l'Umbria a parlare di scuola





Pagina a cura
IIS MAZZATINTI DI GUBBIO



GUBBIO

■ Quante volte avete immaginato un futuro lontano con macchine volanti e robottini alla portata di tutti, dotati di intelligenza e coscienza. Invece di aiutarci, cosa succederebbe se decidessero di ribellarsi? Probabilmente quello che tutti hanno visto in film come "Terminator", ovvero guerre e violenza. Ovviamente è solo fantascienza, ma visto il potenziale di questi strumenti, è fondamentale educare i giovani ad un utilizzo sempre più consapevole delle nuove tecnologie.

Un esempio straordinario di come la tecnologia possa interagire con l'uomo in modo educativo è quello offerto da "Nao", robottino umanoide creato dalla Softbank Robotics nell'agosto 2007. Oggi è un prototipo ideale di compagno di viaggio in un'avventura basata sulla ricerca della conoscenza e dell'apprendimento da parte degli studenti.

Nao è progettato per far vivere ai ragazzi giochi educativi e di socializzazione, come quelli che si possono sviluppare in piattaforme come Matlab o Choregraphe, dove il robot è in grado di cantare, ballare, giocare e molto altro ancora. Nao aiuta i ragazzi a risolvere problemi di logica di vario tipo; è usato all'interno di progetti, anche di peer education, per avvicinare gli studenti al linguaggio della programmazione

Ecco un esempio straordinario di come la tecnologia interagisce con l'uomo

Il futuro è già adesso

Un laboratorio sull'uso di Nao dedicato agli studenti dello Scientifico

Ecco "Nao"
Il robottino
umanoide
creato
dalla
Softbank
Robotics



in maniera innovativa e amichevole, promuovendo la collaborazione tra i ragazzi grazie ai lavori di gruppo. Quest'anno infatti il Liceo "Mazzatinti", con l'aiuto dei fondi del Pnrr, ha messo a disposizione

degli studenti uno specifico corso di programmazione, tenuto dalla professoressa Maria Elena Peverieri, docente di matematica e fisica dell'indirizzo Scientifico. Interagire con Nao è un po' come trovare una

nuova forma di linguaggio, una via di comunicazione tra mondi diversi: fin dai tempi di Socrate, nell'Atene del V secolo, il dialogo aveva mostrato tutto il suo potenziale quale strumento di conoscenza e di svi-

luppo dell'umanità. Forse anche per i ragazzi di oggi studiare la lingua di programmazione rappresenta l'occasione per confrontarsi prima di tutto con se stessi e poi con le proprie aspettative, con quei sogni

che sembrano potersi realizzare solo in un futuro tecnologicamente avanzato, quello che con Nao sembra ogni giorno più vicino.

**Giordano Ridolfi 3° BLS
e Adam Medhouse 3° CLS**

Una delegazione del Mazzatinti guidata dalla Ds, Sabrina Antonelli ai 25 anni dell'Osservatorio permanente A casa del presidente Mattarella, che emozione!

**Esperienza
unica**
Ancora
emozione
per la giornata
con il presidente
Mattarella



GUBBIO

■ Gli studenti Victoria Kaiumova, Gabriele Meniconi, Emma Castellani, Elena Mercadini e Camilla Pascolini, la Dirigente scolastica Sabrina Antonelli e la vicaria Rossanna Rosi del Polo liceale G. Mazzatinti, in rappresentanza dei cinque indirizzi Artistico, Classico, Scientifico, Sportivo e Scienze Umane, non dimen-

ticheranno la loro partecipazione all'evento per i 25 anni dell'Osservatorio permanente voluto dai giovani editori. E nemmeno le parole del presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, esempio di equilibrio e di rigore sintetizzato nella frase "le funzioni di ciascuno non sono fortitizi contrapposti ma elementi della Costituzione chiamati a collaborare".

E' stato realizzato un vestito con un mantello nel quale si stagliano delle foto di donne vittime di femminicidio, in mostra anche a Gualdo Tadino

Il peso della vergogna: arte contro la violenza sulle donne

GUBBIO

■ Alla fine di ottobre, i ragazzi del primo e del secondo biennio dell'indirizzo Arti Figurative liceo artistico Mazzatinti, con l'aiuto dei docenti, si sono impegnati per quattro mercoledì e, nelle ore curricolari, in un progetto dedicato alla giornata contro la violenza sulle donne che si tiene il 25 novembre, realizzando un vestito con un mantello nel quale si stagliano delle foto di donne vittime di femminicidio e, alcuni ragazzi, guidati dagli studenti del 4AAF Leonardo Berretta e Giorgia Giombarioli, hanno lavorato alla realizzazione di un velo ad uncinetto lungo 6 metri, sopra il quale sono stati cuciti dei cuori di stoffa rossi. L'abito è stato mostrato al pubblico in piazza Mar-



Capolavoro Un vestito con un mantello nel quale si stagliano delle foto di donne vittime di femminicidio

tiri a Gualdo Tadino la mattina del 24 novembre, la performance visuale si è tenuta nel pomeriggio del 25 al Teatro Romano di Gubbio ed è, infine, rimasto esposto, per i successivi tre giorni, nell'atrio dell'ospedale di Branca. Il professore a capo del progetto, Moreno Panzolini, ha descritto, con queste parole, il significato simbolico e artistico dell'opera realizzata, sottolineando come: "L'abito bianco, che richiama gli abiti da sposa della tradizione occidentale, è indossato da un uomo, che come una tela incisa, trascina con sé il peso della vergogna di donne molestate, violentate e uccise: vite interrotte che hanno nomi indelebili, scritte in modo indelebile.

L'unica redenzione è un cammino, fatto di amore e rappresentato dalla scia di cuori, di un sentiero da percorrere che non deve essere abbandonato".

L'opera si intitola Il peso della vergogna, un nome evocativo per una performance che ricorda

Particolare

Il titolo dell'opera
vuole essere un messaggio

l'importanza e il valore simbolico di una giornata, ma soprattutto il peso che la commemorazione delle donne vittime di violenza deve rappresentare per la nostra società non solo quel giorno, ma ogni giorno dell'anno.

Emma Adami 4° AAF

Grazie ai fondi Pnrr, è stato creato un laboratorio con 28 mountain bike per gli allenamenti

Il liceo sportivo vola

A 11 anni dalla sua nascita amplia la sua offerta formativa con nuove proposte

GUBBIO

A undici anni dalla nascita, il Liceo Scientifico Sportivo di Gubbio si conferma una realtà innovativa e unica nella provincia di Perugia, capace di coniugare studio e sport agonistico. Ne abbiamo parlato con i docenti Maria Cristina Salciarini, Maurizio Migliarini e Lucia Mancini.

- Qual è la sua opinione riguardo i progressi e la notorietà raggiunti dal Liceo Sportivo? Ritieni che questi sviluppi abbiano avuto un impatto positivo sul panorama educativo e sulla formazione degli studenti? La professoressa Salciarini evidenzia come l'indirizzo, "nato 11 anni fa e inizialmente poco conosciuto, abbia acquisito crescente interesse. I progetti distintivi, come psicologia dello sport, corsi di medicina sportiva e fisioterapia, aiutano gli studenti a orientarsi verso il futuro".

- Come sono stati impiegati i fondi Pnrr DigiSport per sviluppare il laboratorio bike?

Grazie ai fondi Pnrr, è stato creato un laboratorio con 28 mountain bike, utilizzate per spostamenti e allenamenti. Nei mesi invernali, le bici vengono montate su rulli dotati di tecnologia digitale per rilevare dati biomedici, utilizzati in progetti interdisciplinari.

- Quali modalità di utilizzo delle biciclette sono previste per gli studenti del Liceo Sportivo?

Il professor Migliarini spiega che le biciclette "permettono spostamenti sostenibili e allenamenti avanzati, coin-



Scommessa vinta Il liceo Sportivo è una solida realtà nel panorama scolastico eugubino

Il punto

La solitudine è sempre più attuale nella società moderna

GUBBIO

Un viaggio tra spazi anonimi e performance estreme, dove la dimensione fisica e simbolica dell'esperienza umana si intreccia con la riflessione sui posti senza identità". La solitudine è un tema sempre più attuale nella società moderna e al Liceo delle Scienze Umane lo abbiamo affrontato a Psicologia, Sociologia, Antropologia e Arte. Nonostante le tecnologie che ci connettono a livello mondiale, molte persone si sentono comunque isolate. Per l'antropolo-

go Marc Augé esistono dei "non luoghi", cioè spazi che, pur essendo fisicamente reali, mancano di identità, storia e relazioni significative. Marina Abramovi è una pioniera della performance art ed è nota per le sue opere provocatorie e profondamente emotive. Tra le sue esibizioni più significative: Rhythm 0 (1974) in cui l'Abramovi ha esplorato i temi della vulnerabilità e del potere; The Artist Is Present (2010 al Museum of Modern Art di New York), che ha visto Abramovi seduta in silenzio a un tavolo, invitando i visita-

tori a sedersi di fronte a lei; Seven Easy Pieces (2005) in cui ha reinterpretato con la sua visione e sensibilità opere iconiche di altri artisti. Le tematiche principali delle sue performance sono la Vulnerabilità con esplorazione del corpo e dei suoi limiti; la Connessione con riflessioni sull'interazione umana; la Memoria con la rievocazione di esperienze e traumi passati. Le opere di Abramovi sfidano le convenzioni artistiche e invitano ad una riflessione profonda sull'esperienza umana, che è proprio ciò che viene promosso nel nostro

indirizzo di Scienze Umane, grazie anche ai numerosi progetti che vengono portati avanti dal Polo Liceale "Mazzatinti". Su tutti è diventato di particolare importanza il laboratorio di scrittura creativa legato alla rivista di istituto "Invio", a cui partecipano studenti di tutti gli indirizzi, ormai per noi "il luogo" dell'incontro, del confronto, della relazione creativa, dove la collaborazione diventa anche la chiave per superare fragilità e solitudini.

Sofia Bellucci
e Cristina Mosca 3° ALSU

Solo chi è in grado di concentrarsi sull'attimo che sta vivendo è davvero libero

Il tempo: una riflessione sempre attuale

GUBBIO

Il tempo. Alle volte ci sfugge la sua definizione. Internet scrive: "Il tempo è percezione e rappresentazione della modalità di successione degli eventi. Da un punto di vista scientifico è una grandezza fisica fondamentale".

Ma è possibile che un concetto così possa essere ridotto a questo? Per noi no, perché siamo esseri umani. E allo-

ra ci piace di più la risposta di Seneca, che aveva affrontato la tematica del tempo già duemila anni fa, in maniera profonda e straordinariamente attuale. Seneca parte dicendo che noi sprechiamo tempo: non è importante

quanto viviamo, ma come viviamo. La ricchezza, la fama, il potere... non sono altro che beni superflui. Il ruolo dei libri, l'importanza della lettura, della cultura... è in questo che Seneca individua la risposta all'immortale domanda sul tempo. In una

Seneca

Non è importante quanto viviamo, ma soprattutto come viviamo

società moderna come la nostra, dove l'ansia del futuro e l'insoddisfazione perenne spesso ci alienano da quel hic et nunc, dal "qui e ora", le parole di Seneca risultano più sentite che mai. Seneca ci invita ad una pausa rifles-

siva. Solo chi è in grado di concentrarsi sull'attimo che sta vivendo è davvero libero: è quel "carpe diem" di stampo oraziano, che diventa un qualcosa di ancor più profondo, perché vivere significa scegliere consapevolmente come impiegare il tempo che ci è stato concesso. Attenzione, però, non dobbiamo immaginarci un Seneca maestro dogmatico che ci rimprovera. Era prima di tutto un uomo, pieno di contraddizioni e proprio per questo, forse, più vicino a noi. Viviamo, perciò, questo presente, stiamo vicino alle persone che amiamo, non sprechiamo nemmeno un attimo, impieghiamo ogni istante, proviamo a leggere e conoscere quanto più possibile. Se Seneca esistesse ancora og-

Il tempo

Molte volte ci sfugge la sua definizione esatta



gi probabilmente in termini moderni ci direbbe di mandare quel messaggio, di fare tutto ciò che di solito rimandiamo o abbiamo paura o timore di compiere. Il

passato è immutabile, il futuro è incerto, e solo il presente è nostro!

Emma Trippetti V° ALC
e Viola Fiorucci V° ALC



Pagina a cura
IIS MAZZATINTI DI GUBBIO





Pagina a cura
ISTITUTO OMNICOMPRESIVO
SALVATORELLI-MONETA
DI MARSCIANO



MARSCIANO

La tradizione del laboratorio teatrale nella nostra scuola è "antichissima" (dagli anni 80 si è interrotta solo causa covid) e non ha mai deluso. Quest'anno c'è stata una grande novità: il progetto ha avuto inizio già ad ottobre ed ha regalato una prima rappresentazione già il 4 di dicembre. Il percorso teatrale che ha visto coinvolti studenti di tutti gli indirizzi dell'Omicomprensivo Salvatorelli-Moneta aveva titolo "Raccontare per essere, recitare per diventare: narrazione e storytelling a teatro". È stato uno

spettacolo particolare, senza personaggi precisi e con il pubblico seduto nelle aule della scuola, con gli attori a pochi centimetri di distanza. Due gruppi di ragazzi hanno narrato due storie diverse: quella della Stazione Zoologica di Napoli, che gli attori hanno raccontato interpretando Salvatore Lo Bianco, uno degli studiosi che ci ha lavorato, e quella di una cittadina chiamata Ulassai e del suo "monumento ai viventi". La Stazione Zoologica di Napoli è la patria della zoologia moderna e al suo interno è avvenuta una vera e propria rivoluzione scientifica che ha visto collaborare, oltre a scienziati di ogni branca e categoria collegata alla vita, artisti, letterati, musicisti... tutto ciò che è collegato al sapere e all'uso della mente è stato fuso insieme per creare un ambiente di lavoro unico nel suo genere dove studiare le più piccole forme di vita marine. Se poi tutto questo viene raccontato dalla voce di un uomo che è entrato nella stazione a 14 anni, come garzone analfabeta, e ne è uscito con una laurea honoris causa in scienze naturali grazie all'illuminato Professor Anton Dhorn, tutto diventa ancora più interessante. Ulassai, invece, è la storia della proposta dell'"artista del villaggio" di creare, al posto di un monumento ai caduti, un monumento ai viventi, basato sul rapporto tra i cittadini ed una vecchia leggenda popolare. Si scoprono così liti e dissapori, amicizie interrotte e parenti che non si parlano più, oltre all'allegria e

Quest'anno il progetto ha avuto inizio ad ottobre e ha già regalato una prima rappresentazione

E' già tempo di teatro

la purezza dei bambini e alla saggezza degli anziani. Per noi attori non si è trattato di un'interpretazione classica, con costumi, movimenti ampi e dialoghi tra gli attori: tutti in camicia bianca, pantaloni neri e con una voce condivisa per mostrare la bellezza della narrativa e raccontare storie di rapporti umani, inclusione, scienza ed in-

novazione! Il laboratorio teatrale del Salvatorelli non si smentisce mai e regala sempre grandi emozioni sia al pubblico che agli attori. I ragazzi hanno la possibilità di sperimentare con il proprio corpo, scoprire le infinite possibilità e gli innumerevoli utilizzi della voce e della parola che possono essere piegate per spiegare con dol-

cezza o dichiarare con forza, in un ambiente dove è facile fare amicizia e stringere legami duraturi, basati sulla fiducia e la consapevolezza che l'altro ti proteggerà sempre le spalle, sul palco, se non ricordi una battuta, o prima di un compito di matematica se non ricordi una formula!

Benedetta Lemmi IV° BL

Protagonisti gli studenti della II° A e B

Lecture e dibattiti La scelta vincente del Salvatorelli

MARSCIANO

I ragazzi della 2A e della 2B del liceo Salvatorelli di Marsciano, durante quest'anno scolastico, si confronteranno attraverso un percorso di letture e dibattiti.

Le insegnanti di italiano hanno organizzato un percorso di letture che prevede l'attualizzazione delle tematiche e un dibattito tra le classi.

- **Professoressa Pelli, ci spieghi come è stato ideato questo percorso.**

"La scuola si rende conto delle necessità formative degli adolescenti e della mancanza di modelli culturali della

nostra quotidianità, per questo proporre di leggere insieme un libro oggi, di approfondirne le tematiche e di attualizzarlo con un dibattito, ha molto valore. Gli studenti devono capire che la letteratura ci parla attraverso i secoli, ma parla dei bisogni innati di tutti noi, che, pur cambiando i tempi, rimangono sempre gli stessi".

Infatti, partendo dal romanzo storico "La Chimera" di Sebastiano Vassalli, che narra la vicenda di una ragazza vissuta nel XVII secolo e accusata di stregoneria, abbiamo dibattuto sui temi di giustizia e superstizione, bellezza e società, pregiudizi e fake news...all'inizio non è stato facile trovare tutti i collegamenti, ma con un po' di esercizio abbiamo avuto anche delle idee originali.

Molto importante, per ciò che riguarda la fase del dibattito, è che ogni gruppo che ha partecipato ha dovuto scrivere sia la tesi, che l'antitesi di argomenti che, a volte, secondo la nostra opinione, non avevano affatto argomenti a favore! Abbiamo provato a immedesimarci nella vita

di uomini e donne di qualche secolo fa, con uno sforzo non sempre semplice, ma che ci ha portato a comprendere meglio il libro stesso e l'epoca in cui è stato ambientato. Chissà cosa prepareranno ora, per noi, le nostre prof!

Classe II° BL



Da applausi Gli studenti attori non hanno deluso le attese: è stato un successo a tutto tondo

Abbiamo saputo tutto sull'uomo a cui è intitolata la nostra scuola

A tu per tu con Casalegno nipote di Salvatorelli

MARSCIANO

Si è svolto, per i ragazzi delle classi quinte del liceo Scientifico, all'aula Innovativa, l'incontro con Andrea Casalegno, giornalista e nipote di Luigi Salvatorelli, lo storico e giornalista marsicanese al quale è intitolato il liceo cittadino e di cui ricorre il cinquantenario della morte. L'incontro è stato interessante quanto attuale. Dopo una breve presentazione dell'assessore alla Cultura, Michele Capoccia e del sindaco Michele Moretti, l'intervento di Rossella Santolamazza ed Emma Bianchi della soprintendenza dell'archivio dell'Umbria, che ci hanno fatto conoscere l'attività di digitalizzazione dei documenti dell'archivio a cui tutti gli interessati possono ora accedere, siamo subito entrati nel vivo dell'incontro. Simone Casini, docente e storico dell'università di Perugia, ci ha descritto Salvatorelli nel complesso della sua figura. Studioso, storico, giornalista radicato alle sue origini umbre, Salvatorelli fu antifascista ed europeista convinto. Si trasferì a Milano e poi a Torino dove si avvicinò al giornale "La Stampa" e scrisse una serie di articoli. Salvatorelli si oppose al pensiero che il nazionalfascismo fosse l'erede del Risorgimento e credette che con i suoi disvalori, tradisse tutti i principi di libertà proposti del periodo dell'unità. Definì il termine Antirisorgimento come una reazione conservatrice e cattolica ai processi di trasformazione politica, sociale e culturale che portarono all'unificazione italiana e



che evidenziò un contrasto di visioni: da un lato, l'ispirazione ad una società più moderna, liberale e nazionale e dall'altro la difesa di un ordine tradizionale basato su gerarchie religiose, sociali e politiche consolidate. L'incontro è proseguito con l'intervento della professoressa Patrizia Artegiani come rappresentante della nostra scuola. Infatti nel 1974 si è scelto il nome di Salvatorelli per identificare la nostra autonomia e i nostri principi basati su un'istruzione libera, che formi gli studenti ad un pensiero critico e consapevole. Dopo la visione di un video realizzato dagli studenti del liceo, l'incontro si è concluso con l'intervento e la testimonianza di Andrea Casalegno, nipote di Luigi Salvatorelli, con il quale, qualche giorno dopo, ci siamo nuovamente confrontati a scuola. Durante l'incontro si è parlato poco dell'europeismo di Salvatorelli, così ho deciso di informarmi sui suoi libri e ritengo importante riportare la sua idea. Lo storico non solo credeva in un'Europa unita, ma auspicava un unico stato federale che superasse gli egoismi nazionali. Credeva che creare una sovrastruttura politica all'insegna dell'unità fosse l'unico modo per creare una società più giusta, libera e moderna.

Insomma, Luigi Salvatorelli non può essere non ricordato per le sue idee e per la sua abilità di storico, e noi studenti siamo fieri che la nostra scuola porti il suo nome.

Edoardo Forasièpi V° CL





Pagina a cura
IISCA DI TERNI



Mercatini, presepi viventi, emozionanti concerti e degustazioni di prelibatezze locali

Natale nei borghi ternani

Il territorio si trasforma in luoghi da fiaba, dove magia e tradizione si incontrano

TERNI

Con l'arrivo del Natale, i borghi del territorio ternano si trasformano in luoghi da fiaba, dove magia e tradizione si incontrano. Tra suggestivi mercatini natalizi, affascinanti presepi viventi, emozionanti concerti e degustazioni di prelibatezze locali, ogni angolo si anima per accogliere visitatori di tutte le età. Queste iniziative celebrano le antiche tradizioni umbre e offrono un'occasione unica per vivere appieno l'atmosfera natalizia, immergendosi nella bellezza autentica e senza tempo dei borghi della regione.

FESTIVAL SWEET PANPEPATO Il festival Sweet Pampepato di Terni, che si è svolto dal 22 al 24 novembre, è stato un grande evento che ha celebrato uno dei dolci più iconici della tradizione umbra: il pampepato di Terni Igp. Questo evento ha avuto un carattere sia gastronomico che culturale, puntando non solo sulla degustazione del dolce tipico, ma anche sulla valorizzazione delle tradizioni culinarie locali e nazionali. Durante il festival, i visitatori hanno avuto l'opportunità di assaporare il pampepato Igp, preparato dai produttori locali, e di scoprire varianti innovative del dolce. In Piazza della Repubblica, erano allestite aree di degustazione e vendita dove i produttori hanno presentato la storia e le peculiarità del dolce, creando una connessione diretta con la tradizione di Terni. Inoltre, sono stati esposti dolci tipici di altre regioni italiane,



creando un ambiente di condivisione gastronomica che ha arricchito l'esperienza. Oltre alla parte enogastronomica, Sweet Pampepato ha incluso un ricco programma di eventi culturali, come talk show, interviste e premiazioni che hanno esplorato la storia del pampepato e il suo ruolo nella cultura umbra. Le piazze di Terni sono state animate da spettacoli musicali, performance teatrali, e installazioni artistiche che hanno reso l'atmosfera ancora più vivace e coinvolgente per i partecipanti di tutte le età. Inoltre, i maestri cioccolatieri hanno mostrato il loro lavoro, aggiungendo un ulteriore strato di dolcezza al festival, con prelibatezze artigianali a base di cioccolato. Il festival ha anche avuto l'obiettivo di promuovere il Pampepato come patrimonio gastronomico, andando oltre la semplice degustazione e includendo una serie di iniziative educative. Le attività si sono svolte in

Corso Tacito e Piazza Tacito, luoghi storici del centro di Terni, che hanno contribuito a rendere l'esperienza ancora più suggestiva. **LA STELLA DI MIRANDA** Nel cuore dell'Umbria, anche quest'anno la magia della Stella di Miranda illumina il Natale di Terni, con un incanto che durerà fino al 6 gennaio prossimo. Questa straordinaria installazione luminosa, la più grande stella cometa del mondo, brilla maestosa sulla collina di Miranda, accendendo il cielo e regalando un'atmosfera unica alla conca Ternana. Dal 1983, la Stella di Miranda è diventata un simbolo di luce e speranza durante le festività natalizie, conquistando i cuori di tutti con i suoi 105 metri di diametro e 350 metri di coda, visibile da chilometri di distanza. Quest'anno, la sua accensione, avvenuta il 30 novembre, ha dato il via ai festeggiamenti con uno spettacolo di luci che avvolge tutta la valle.



IL VILLAGGIO DI BABBO NATALE Il villaggio di Babbo Natale di Terni è uno degli eventi più attesi durante le festività natalizie. Quest'anno si sviluppa in diverse piazze centrali, tra cui Piazza Europa e Piazza della Repubblica, con un allestimento che richiama l'atmosfera dei villaggi nordici, arricchito da decorazioni ecosostenibili e un'ambientazione fiabesca. Cosa offre il Villaggio di Babbo Natale? La Casa di Babbo Natale: i bambini possono incontrare Babbo Natale, ascoltare le sue storie e lasciare le loro letterine in apposite cassette postali. Animazioni tematiche: attività con elfi, gnomi e figure fantastiche che interagiscono con i visitatori, creando un'esperienza coinvolgente e interattiva. Laboratori creativi: i più piccoli possono partecipare a laboratori per creare addobbi natalizi o imparare a decorare dolci tradizionali. Atmosfera innevata: neve artificiale,

musica natalizia in filodiffusione e luci a tema che rendono l'esperienza magica. Mercatini e prodotti tipici: oltre alla magia del villaggio, le aree circostanti ospitano casette in legno dove acquistare artigianato e specialità gastronomiche. Novità e particolarità del 2024: quest'anno, il villaggio è progettato con un'attenzione particolare all'ecosostenibilità, utilizzando materiali riciclabili e installazioni a basso impatto ambientale. L'inclusione di elementi culturali legati alle tradizioni ternane arricchisce l'evento, offrendo un'esperienza unica sia ai visitatori locali che ai turisti.

LA MAGIA DELLA CASCATA DELLE MARMORE La Cascata delle Marmore diventa uno dei luoghi più magici dell'Umbria durante il periodo natalizio, trasformandosi in un'attrazione illuminata e animata da eventi che combinano natura e fantasia. Durante le festività, la cascata è decorata da suggestive installazioni luminose visibili dal Belvedere inferiore, con percorsi serali che si snodano tra luci, musica e scenografie fiabesche. Tra le attrazioni principali ci sono la "Città Segreta degli Gnefri", una piccola foresta abitata da folletti immaginari, e gli "Alberi parlanti", che raccontano storie magiche ai visitatori. Inoltre, i rilasci d'acqua notturni creano giochi di luce spettacolari. I giorni di apertura speciale includono eventi dal 23 dicembre al 7 gennaio, con attività per famiglie e mercatini dove è possibile degustare prodotti locali o acquistare gadget natalizi. Sono previsti anche concerti e laboratori creativi per tutte le età.

Giulia Pacetti e Caterina Rosati
I° B liceo classico di Terni



Pagina a cura
SCUOLA MEDIA
PASCOLI DI PERUGIA



PERUGIA

La scuola secondaria di I grado Pascoli di Perugia apre le porte alla cittadinanza... un'esplosione di allegria e professionalità. Un coro di ragazzi di quinta elementare e di prima media, sapientemente diretto dal professor Luigi Franceschelli e accompagnato dal pianista professor Enrico Bianchi, ha accolto nel pomeriggio del 14 dicembre i futuri alunni della Pascoli e i loro genitori con un tripudio di note e allegria.

All'open day laboratori di coding, giornalismo, lingue straniere, lettura espressiva e intelligenza artificiale

Un'esplosione di allegria e professionalità



L'allegria è stata proprio la nota dominante che ha caratterizzato il pomeriggio di scuola aperta della Pascoli, durante il quale l'istituto ha condiviso con la cittadinanza

la gioia e la serenità del suo "fare scuola". Laboratori di coding, di giornalismo e di lingue straniere, di lettura espressiva, di scienze, geografia e di intel-

ligenza artificiale, di Khan Academy e di scoperta dei generi narrativi, solo per citarne alcuni, hanno consentito ai numerosi ospiti di condividere il piacere dell'ap-

prendimento con docenti e alunni, orgogliosi di crescere insieme in un clima di rispetto e serenità. Proprio quel clima che, a detta degli ex alunni della

Successo pieno
Tanta gente all'Open Day del 14 dicembre. Prossimo appuntamento l'11 gennaio

media Pascoli, testimoni speciali della giornata, ha consentito loro di mettersi in gioco e di sviluppare quelle competenze e quella sicurezza grazie alle quali il passaggio alla scuola secondaria di secondo grado è stato caratterizzato da una marcia in più rispetto ai loro nuovi compagni, la marcia di chi costruisce il proprio futuro su un terreno sicuro e solido.

Complimenti alla dirigente scolastica, professoressa Isa Settembrini, ai docenti e agli alunni che hanno reso possibile questa giornata. La scuola media Pascoli di Perugia aspetta tutti l'11 gennaio prossimo in via del Fosso per un altro pomeriggio di musica e laboratori e, anche il prossimo anno scolastico, sarà lieta di includere tutti i ragazzi che lo vorranno tra i suoi fortunati alunni!

Pagina a cura
IISCA DI TERNI

TERNI

L'istituto di istruzione superiore Classico e Artistico di Terni aderisce al progetto "Patentino per i cittadini digitali". Il progetto ideato dall'Ufficio regionale scolastico per l'Umbria punta a ridurre l'utiliz-

Particolare

I docenti trasferiscono agli studenti le competenze acquisite

zo scorretto delle nuove tecnologie, nell'ambito dell'educazione civica e del Digcomp (quadro europeo per le competenze digitali dei cittadini). Il progetto nasce per educare i giovani ad usare consapevolmente le nuove tecnologie che, a fronte delle numerose utilità offerte, nascondono molte insidie e per ridurre i casi di cyberbullismo. Purtroppo infatti c'è un aumento esponenziale di episodi: ne "L'Osservatorio Indifesa 2024" realizzato dall'associazione "Terres Hommes" il 19% dei giovani tra i 16 e i 24 anni è stato vittima di cyberbullismo, a fronte del 5,85% di 7 anni fa. Questo secondo dato, che è stato elaborato dall'Unicef nel 2017, faceva riferimento, però, ad una fascia di età inferiore (11-17). L'obiettivo di quanto espresso dall'Ue nel Digcomp è attuare un piano di sensibilizzazione nei confronti della popolazione, per promuovere il corretto utilizzo di social

Il progetto dell'Usr dell'Umbria punta a ridurre l'utilizzo scorretto delle nuove tecnologie

Il patentino digitale

network, IA e altre tecnologie con la conseguente limitazione di episodi di violenza in rete e con l'utilizzo in modo proficuo e attivo dei vari strumenti tecnologici.

Ma in cosa consiste il patentino?

E' un progetto che da quest'anno scolastico per tre anni proverà a rispondere alla necessità di alfabetizzazione digitale, a livello di utilità degli strumenti digitali e a livello di sicurezza. Gli studenti a cui è rivolto vanno dagli alunni delle

scuole primarie a quelli del primo biennio delle scuole secondarie di secondo grado.

Il progetto include la formazione dei docenti che a loro volta trasferiranno le competenze acquisite agli studenti, ma anche ai genitori per un processo di formazione di una cittadinanza digitale attiva e consapevole.

Il progetto lascia ad ogni istituto la possibilità di or-

Prova finale

Uguale per tutti il test annuale di verifica

ganizzare liberamente corsi di formazione e attività. Sarà invece uguale per tutti il test annuale per verificare lo stato di avanzamento delle conoscenze dei ragazzi, così come la commissione preposta alla correzione dei suddetti test. Questo progetto può essere una vera sfida per noi ragazzi: spesso crediamo di conoscere bene i social, grazie al patentino scopriremo se è veramente così.

Aurora Proietti
e **Lorenzo Bastianelli**

Amelia

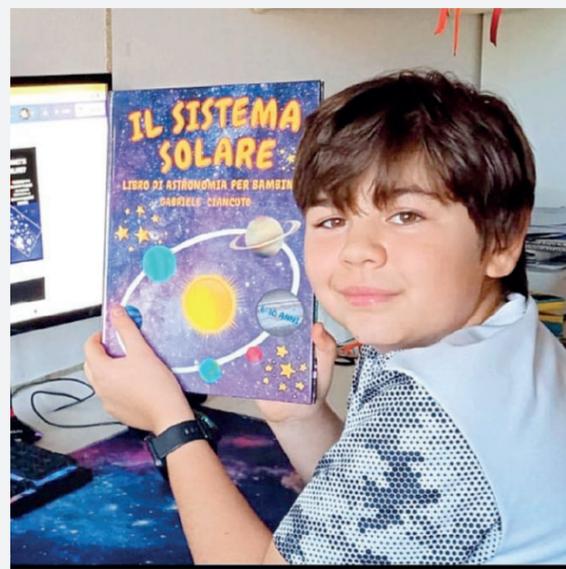
La bella notizia Protagonista è Gabriele Ciancutto

A 13 anni già scrive libri e spiega la fisica ai baby

AMELIA

"La mia passione per la scienza continua a crescere e non vedo l'ora di condividere altre scoperte con i miei coetanei". Gabriele Ciancutto, a soli 13 anni, è autore di due libri scientifici adatti ai bambini. Il primo, pubblicato ad agosto 2023, parla di astronomia. Il secondo, invece, intitolato "La fisica per i piccoli", pubblicato a novembre di quest'anno, di fisica. In entrambi i libri inizia i capitoli con una domanda stimolante e, attraverso comuni azioni quotidiane, spiega con parole semplici grandi concetti. Nel secondo libro c'è una sezione interamente dedicata alle curiosità, con lo scopo di arricchire la conoscenza dei lettori.

Aurora Proietti IV° D L.C.



Protagonista Il 13enne Gabriele Ciancutto

Al Politeama Luciolli proiettato "Un bel mattino" della regista francese Mia Hansen-Løve In città la Notte europea del cinema



TERNI

Dal 2 al 6 dicembre i cinema di tutta Europa hanno aperto le proprie porte per la settima edizione della "Notte europea del cinema", un evento dedicato alla celebrazione della cultura cinematografica europea. Per il tema "Condividere storie che amiamo", 88 cinema offriranno proie-

Sul grande schermo

Proiettato "Un bel mattino" della regista francese Mia Hansen-Løve

zioni ed eventi gratuiti, con particolare attenzione alla partecipazione delle città più piccole. Oltre 10 mila le persone che sono accorse nelle sale per godersi film di diverse epoche e di diversi generi. I cinema coinvolti fanno parte della rete "Europa Cinemas" e collaborano con "Europa Creativa Media", il programma dell'Ue per il settore audiovisivo. Oltre alle proiezioni gratuite, sono stati organizzati dibattiti con le troupe cinematografiche, una grande opportunità per il pubblico che si è potuto confrontare con i professionisti del settore. Sono stati inclusi film per famiglie e classici. Quest'evento non solo promuove la cultura cinematografica, ma favorisce un senso di identità europea condivisa attraverso la visione di film provenienti da tutto

il continente. Anche Terni ha ospitato la "Notte europea del cinema". Il Politeama Luciolli ha proiettato "Un bel mattino" della regista francese Mia Hansen-Løve. Questo film, apprezzato dal pubblico e dalla critica, racconta la storia intensa di Sandra, una giovane donna che deve bilan-

L'iniziativa

E' stata davvero un'opportunità per il pubblico

ciare la cura della figlia piccola, il lavoro come interprete e traduttrice e la crescente perdita di autonomia del padre, un insegnante in pensione. L'incontro con Clément, un vecchio amico, le farà riscoprire le emozioni di un nuovo amore.

Leandro Luciani 4°C L.A.
e **Gaia Paolucci 1°A L.A.**

Riflessioni attorno alle posizioni della filosofa Simone Weil che punta a superare la crisi unendo la creazione intellettuale e politica

Chi sono? Ormai è caccia aperta alla mia identità

TERNI

"Chi sono? Qual è la mia identità?" Sono le prime due domande da cui è partita la riflessione di Simone Weil, nota filosofa francese. A questo quesito risponde così: "Per trovare la propria identità bisogna compiere un atto di rivoluzione. Anche se, la parola rivoluzione, è una parola per la quale si uccide, per la quale si muore, per la quale si mandano a morte le masse, ma che non ha alcun contenuto". Secondo la filosofa, il fine della politica non è il potere, ma lo strumento, non è il punto d'arrivo del-

l'azione dei governanti, ma il mezzo con cui si può edificare l'armonia a livello sociale. L'obiettivo che si pone Simone Weil è superare la crisi politica ed economica unendo la creazione intellettuale e politica, al necessario cambio habitus nel singolo. In questa prospettiva bisogna promuovere un cambiamento politico e istituzionale per l'Europa, ma sarà nostra la responsabilità di preparare il terreno fertile in cui questo cambiamento si possa effettuare. Bisogna unire gli elementi del pensiero d'Oriente e d'Occidente, in una ricerca che intreccia la cultura classica, la

mitologia e gli elementi della fede cristiana, analizzando le radici del senso della vita. Le basi del grande interesse e del grande impegno di Simone Weil verso un'Europa unita sono gettate dalla sua infanzia e dalle esperienze traumatiche vissute nel corso della Seconda guerra mondiale. Nata nel 1909 a Parigi da una famiglia ebraica, ricevette un'istruzione laica e raffinata, incentrata sulla filosofia con un carattere internazionale. Subito dopo aver terminato i suoi studi, si dedicò alla lotta politica e sociale, impegnandosi attivamente con il movimento operaio e partecipando alla guerra

civile spagnola. Quando la Francia cadde sotto il regime nazista, fu costretta a trasferirsi a Londra dove lavorò a stretto contatto con il movimento di resistenza francese. Si iscrisse anche alla "Forza di Lavoro Francese", impegnandosi all'interno delle fabbriche di munizioni e partecipando così alla lotta contro l'occupazione tedesca. La Seconda guerra mondiale e la devastazione che essa portò influenzarono molto Simone Weil e il suo pensiero filosofico: in particolare, l'uso della forza come mezzo per ottenere il dominio e la sofferenza umana che ne scaturì furono al centro delle sue

riflessioni. La filosofa nei suoi scritti critica le strutture politiche dell'900, ritenendo la frammentazione dell'Europa come la causa principale dei conflitti e della sofferenza. La sua riflessione dell'Europa unita si inserisce in una visione più ampia di solidarietà e giustizia, in cui le differenze culturali e nazionali non dovevano essere un ostacolo ma un'opportunità. Questa visione ha influenzato molti pensatori europei, in particolare quelli legati all'idea di pace e di cooperazione nazionale.

Arianna Menicucci 2°F LC
ed **Elisa Gaudino 2°B LC**

Lo scaffale Torna la guida ragionata ai libri più adatti agli studenti

Da Viaggio nello spazio a La festa di Natale

di **Claudio Zeni**

PERUGIA

■ Torna il consueto appuntamento con i consigli utili per la lettura.

LEGGO 24 STORIE IN... 5 MINUTI! ARRIVA NATALE! di Stefano Bortolotti, Emme edizioni (15,90 euro). Un libro illustrato per bambini dai 5 anni, adatto alle prime letture: storie brevi riccamente illustrate, perfette per fare i primi passi in autonomia nel mondo dei libri. Manca poco a Natale: 24 storie per aspettare il giorno più magico dell'anno mentre le lettere dei bambini di tutto il mondo stanno già arrivando al villaggio di Babbo Natale, nel lontano Nord.

OPS! 20 IMPREVISTI CHE HANNO CAMBIATO L'EVOLUZIONE E LA STORIA di Telmo Pievani e Andrea Valente, editoriale Scienza (18,90 euro). Un libro inaspettato sugli imprevisti che hanno fatto la storia, la storia di oggi e di ieri ma anche quella di molto, molto tem-



Copertina Il libro porta la firma di Giuditta Campello

po fa, quando i nostri antenati abitavano nelle caverne e non avevano ancora scoperto il fuoco. Telmo Pievani ci racconta i colpi di scena dell'evoluzione dell'umanità, e Andrea Valente ci riporta ai giorni nostri.

LA FESTA DI NATALE di Giuditta Campello, Emme edizioni (14,50 euro). L'orso ha cucinato un buonissimo dolce di Natale. E se lo mangia tutto? No, fa a metà

con il cerbiatto, che lo divide con il coniglio, che lo offre alla civetta... È una girandola di generosità che finisce con una grande festa nel cuore del bosco! Un racconto che celebra i valori dell'amicizia, della condivisione e dell'altruismo.

VIAGGIO NELLO SPAZIO di Geronimo Stilton, Piemme edizioni (15,50 euro). L'Agencia Spaziale dell'Isola dei Topi aveva scelto proprio Geronimo e sua sorella

Tea come astronauti per una missione speciale! Sarebbe toccato a loro l'onore di pilotare il modulo spaziale "Cheese" e di agganciarlo alla Stazione Spaziale internazionale, che orbita intorno alla nostra Terra. In collaborazione con l'Agencia Spaziale Europea dell'ESA questa è l'avventura più incredibile che il nostro Geronimo abbia mai vissuto! **PIETROGRADO CITTÀ DELLA RIVOLTA** di Meriel Buchanan, Lorenzo de' Medici Press (18 euro). Nella serie di volumi che documentano le opere di scrittrici che sono state testimoni innovative del proprio tempo, per la prima volta in italiano, il volume che la figlia dell'ambasciatore inglese scrisse subito dopo lo scoppio della rivoluzione russa. Meriel Buchanan viveva con il padre ambasciatore a San Pietroburgo e, da quel punto di vista privilegiato, documentò tutta la catena di eventi che portarono alla caduta dello zar e alla rivoluzione.

L'esperto L'angolo di Tiziana Di Benedetto

Fresco o surgelato? Ecco cosa è meglio scegliere in età scolare



Tiziana di Benedetto
Biologa
e nutrizionista
segue in modo
particolare
i giovani

di **Tiziana Di Benedetto** *

■ Spesso capita che, con i ritmi delle giornate, la cucina delle nostre case abbia come alleati gli alimenti surgelati, pronti per l'utilizzo e versatili nella loro praticità. Le famiglie, sempre più attente alle etichette e al valore nutrizionale dei cibi portati in tavola, rivolti anche ai ragazzi, secondo le statistiche in un caso su due fanno uso di alimenti surgelati rapidi e veloci, ben accetti soprattutto dai più piccoli. Anzi dirò anche che in base alla mia esperienza si riesce a far mangiare con piacere anche un alimento spesso non gradito come il pesce, trovando al contempo il favore dei genitori per la sua disponibilità all'utilizzo. Proprio per questo tra i surgelati è quello più gettonato, accanto alle pizze ed alle patatine. Praticità, gusto, zero sprechi e confezionamento in porzioni singole ne fanno un grosso alleato. Ancora oggi tuttavia vengono espressi dubbi sul loro valore nutrizionale rispetto al fresco, dubbi che devono tuttavia venire considerati privi di fondamento poiché attraverso la surgelazione le proprietà degli alimenti restano pressoché inalterate. La surgelazione altro non è se non il processo attraverso il quale i cibi raggiungono temperature molto basse dell'ordine di -18 gradi in tempi brevissimi abbassando le attività enzimatiche e la proliferazione batterica, che in alternativa rovinerebbero i cibi freschi se non utilizzati in poco tempo o addirittura ne farebbero un potenziale danno per la salute. La moderna surgelazione cristallizza l'acqua all'interno degli alimenti in modo omogeneo, mantenendo la qualità organolettica e il sapore del cibo anche dopo scongelamento. Secondo recenti studi della American Society Of Nutrition, è stato dimostrato come frutta ed ortaggi surgelati siano di maggior valore nutrizionale poiché surgelati freschissimi con un'ottima conservazione della vitamina C, cosa impossibile per il fresco non sempre a km 0 anzi, spesso utilizzato ad una certa distanza temporale dalla raccolta. Senza parlare del fatto che nel fresco spesso la materia prima è soggetta a facili deterioramenti al trascorrere delle ore dalla raccolta, fatto questo che potrebbe far sì che vengano aggiunti additivi. Cosa dobbiamo allora raccomandare ai genitori che preparano i cibi per i loro ragazzi oppure a coloro che sono addetti alla ristorazione scolastica? Fresco o surgelato che sia, un alimento deve riportare in etichetta la filiera di provenienza e soprattutto il mantenimento della catena del freddo, elementi di fondamentale importanza per la salute. Un ultimo accenno alla differenza tra surgelazione e congelazione: il primo è infatti un processo industriale in cui il cibo è portato rapidamente a bassissime temperature impedendo all'acqua di trasformarsi in cristalli troppo grandi che andrebbero a rompere le strutture interne delle cellule dell'alimento con perdita di nutrienti, per cui con lo scongelamento le proprietà nutrizionali restano intatte; il secondo è un processo domestico che necessita di un freezer ma, una volta che il cibo viene scongelato, determina accanto alla perdita di acqua anche quella di una gran parte delle sostanze nutritive. Consiglio del nutrizionista: pur di non eliminare alcuni alimenti dalla dieta dei nostri ragazzi, facciamo ricorso a questo splendido aiuto, la surgelazione, per non perdere i benefici nutrizionali di taluni alimenti tra i quali ricordo senz'altro il pesce, in cui le proteine essenziali ad alto valore biologico, gli omega 3, i minerali e le vitamine A e D non subiscono alterazioni. Ed al contempo, insegneremo ai ragazzi il consumo del pesce, alimento così importante per la loro vita da adulti. Chi vuole può scrivermi a tidibenedetto46@gmail.com

* **Biologa e nutrizionista**

Come eravamo Chi è in possesso di vecchie foto e vuole vederle pubblicate può farlo: le modalità

I burloni della II° A di Marsciano del 1988

PERUGIA

■ Una rimpatriata dal sapore particolare quella messa in atto dagli studenti della II° A del 1988 liceo scientifico Salvatorelli di Marsciano, a distanza di 36 anni hanno svelato uno scherzo di cui fui oggetto la professoressa Ambra Cibottola, all'epoca docente di lettere, latino, storia e geografia. Questi burloni le fecero credere di aver scoperto, nel corso di una ricerca, l'esistenza di un ragno pericoloso... in realtà mai esistito! Chiunque è in possesso di foto dei bei tempi andati non deve fare altro che inviarle a scuola@gruppocorriere.it indicando il nome dell'istituto, la città, la sezione e l'anno scolastico. Al resto pensiamo noi e il tutto, naturalmente, è gratis.



F.F. Liceo Salvatorelli La mitica II° A del 1988 durante la rimpatriata

In visita al Corriere Si può prenotare a scuola@gruppocorriere.it o telefonando al 3209081315

L'offerta triplica e il costo resta lo stesso: gratis

PERUGIA

■ Succede anche questo al Corriere dell'Umbria. Alla consueta visita guidata alla redazione dell'edizione cartacea del giornale leader della regione, nelle ultime settimane e sarà così per sempre nel 2025, si sono affiancate le visite agli studi di Radio Corriere dell'Umbria e alla redazione del sito internet www.corriere dellumbria.it dislocate nello stesso stabile di via Pievaiola, 166 a Perugia. Il costo? Lo stesso, tutto gratis. Per prenotate basta scrivere a scuola@gruppocorriere.it o telefonare al 3209081315.

F.F.





anno 2024/2025

cultura, informazione e lavoro



in collaborazione con



Arvedi AST 



FORMAZIONE
GRUPPOCORRIERE



ITS UMBRIA
ACADEMY



CONFCOOPERATIVE
UMBRIA



bartoccini
GIOIELLERIA DAL 1964

