

Introduzione:

Lo scopo di questo periodico, redatto dalla classe 4B dell'Istituto Michele Sanmicheli, è affrontare, analizzare tematiche attuali, e raccontare esperienze fatte nel corso dell'anno scolastico.

E' rivolto a tutte le classi quarte del nostro Istituto, e a tutte

le persone interessate a leggerlo. In

questo primo numero consideriamo la giornata contro la violenza sulle donne (25 novembre).



VIOLENZA SULLE DONNE

Le donne da diversi secoli lottano per i propri diritti. Ad esempio hanno lottato per il diritto di voto, il diritto di uguaglianza e il diritto ad essere rispettate dal proprio marito. In alcuni contesti donna è sempre stata schiava del proprio uomo ovvero schiave insieme al loro uomo: facendosi sottomettere e auto-convincendosi che solamente il maschio si può occupare della propria famiglia, mentre la moglie deve stare a casa per badare ai figli. L'uomo ha sempre visto la donna come inferiore a lui. Il 25 novembre è stata celebrata la giornata contro la violenza sulle donne. In Italia almeno una donna su tre subisce almeno una forma di violenza da parte di un uomo, e la maggior parte degli atti di violenza non vengono denunciati. La violenza maschile sulle donne assume molteplici forme e modalità, sebbene la violenza fisica sia la più facile da riconoscere. Non esiste un profilo della donna-tipo che subisce violenza. Non esiste



solo la violenza fisica, ma anche sessuale, psichica, stalking...

Il femminicidio, come dice la parola stessa, è l'uccisione di una donna, motivata proprio dal genere a cui appartiene, da parte di un uomo. In parole povere, una donna viene uccisa proprio in quanto donna, come se questo fosse il movente. Un fenomeno complesso che produce uomini violenti, spesso anche difficili

da identificare e riconoscere in tempo. Si è creato questo termine proprio per sottolineare il fenomeno, mondiale, di un gran numero di donne uccise per limitare le loro libertà, o mettere a tacere le loro proteste in conseguenza delle limitazioni a quelle stesse libertà.

Sara Micco, Elena Castagna, Irene Conti e Alma Mesoraca.

SIAMO CIO CHE MANGIAMO

Il cibo è un bisogno primario per tutti gli esseri viventi di cui sin dalla nascita se ne sente la necessità. Il cibo da sempre caratterizza l'unione della famiglia e tra le persone care, lo stare insieme. Il valore del cibo in alcuni paesi viene sottovalutato. Infatti in alcuni casi si verifica un consumo esagerato, per esempio negli USA. Questo può essere definito come "malnutrizionismo" causato dalla diffusione dei fast food, e le persone abusano di questo cibo

"spazzatura" per il suo basso prezzo. Invece, per esempio in Africa la diffusione di "malnutrizione" ha un altro significato, ovvero il cibo viene consumato in quantità e in qualità ridotte. Molte persone perdono la vita a causa della mancanza di questo bene primario. Motivo per il quale nonostante le grandi conquiste e cambiamenti culturali tutt'ora si verifica l'assenza di una dieta equilibrata nei vari continenti del mondo. Dunque tutti gli esseri

viventi dovrebbero potersi attenere alla piramide alimentare includendo le attività fisiche e le varie attività giornaliere.



Farah Tanver,
Paola Refrontolotto e
Alessia Anselmi.

BINGE DRINKING

“BINGE DRINKING” LA NUOVA MODA DEI GIOVANI

Fenomeno del “Binge Drinking”. Si tratta di un consumo eccessivo, alle feste, di alcool in un intervallo di tempo più o meno breve, il cui scopo principale è ubriacarsi più velocemente possibile. Ciò accade tra i ragazzi dai 14 ai 17 anni e dai 18 ai 24; tra loro il consumo di bevande alcoliche è aumentato passando rispettivamente dal 34% al 42%. Alcuni ragazzi intervistati hanno confermato di aver consumato molte bevande alcoliche in breve tempo, questo comportamento ha segnato un notevole aumento delle statistiche. Questa tendenza si è sviluppata dal cambiamento dei consumi globali, se i comportamenti trasgressivi

fanno “tendenza” i giovani assumono quei modelli e li fanno propri.

Gli esperti riconoscono due categorie: i bevitori occasionali e quelli regolari.

I bevitori occasionali sono quelli che bevono alcolici almeno una volta ogni tre mesi, mentre quelli regolari bevono alcolici settimanalmente. Viene anche sottovalutato l'aspetto della dipendenza dall'alcol causando disagi economici ed affettivi.

Nel mese di luglio del 2010 per contrastare tale fenomeno è stato modificato il Codice della Strada introducendo il tasso zero per i neo patentati tra i 18 e i 21 anni, cercando così di ridurre il rischio di causare incidenti stradali sotto effetto dell'alcool.

Arianna Bianchi e Letizia Borinato.

SALUTE E BENESSERE

La salute e il benessere sono elementi fondamentali per vivere bene... al giorno d'oggi si tende a tralasciare noi stessi, mangiando ai fastfood o non facendo attività fisica, questo accade soprattutto per mancanza di tempo.

Da sempre i cibi consigliati per "vivere sani" sono frutta e verdura, elementi di una dieta equilibrata che ci aiutano a stare bene fisicamente e anche mentalmente. Un elemento importante è bere molta acqua, in molte diete è consigliato.

L'attività fisica è altrettanto importante, oltre a tenere il nostro fisico attivo e allenato, tiene la nostra mente "staccata dal mondo", soprattutto i ragazzi, essendo difficile mangiare sano per tutte le tentazioni che abbiamo attorno a noi (a partire dalle macchinette che troviamo a scuola) sarebbe buona cosa fare sport.

Chi ha una passione può portarla avanti; la maggior parte delle ragazze fa pallavolo e i ragazzi calcio, se ad una persona non piacciono queste attività ce ne sono tantissime altre: karate, ginnastica artistica, danza ecc... che oltre a farci bene ci divertono. Per chi invece odia proprio gli sport, anche fare delle semplici camminate porta benefici.

Io sono dell'idea che sia indispensabile fare sport nella vita, perchè in quel momento stacchi la mente dal resto del mondo, non si pensa a nient'altro che all'obiettivo che si vuole raggiungere, aumenta la concentrazione e si arriva all'obiettivo (ci si arriva sempre se ci si impegna). E' una grandissima soddisfazione personale e fa crescere l'autostima.

Io Nives Ezelibe mi mantengo in forma perchè adoro camminare, bevo molta acqua e nella vita ho giocato a pallavolo per molti anni come tante ragazze della mia età. Ormai però non gioco più. Durante questi anni di scuola superiore ho scoperto la passione per la danza, ballando con la scuola Sanmicheli.



Con la danza si possono esprimere emozioni attraverso espressioni, ritmo e ordinazione, diventando con un gruppo una cosa unica, con la quale si condividono vari stati d'animo. Penso sia un'esperienza fantastica, nella quale altre persone condividono la stessa passione per la conquista del primo posto. Noi del Sanmicheli siamo saliti sul podio già molte volte, contro le altre scuole di Verona e provincia. Con costanza, dedizione e sudore a passi di danza e con temi speciali, costumi realizzati dalle classi del corso moda, abbiamo rappresentato al meglio le nostre coreografie portando vittorie e prestigio alla scuola.

Nives Ezelibe e Sofia Venturi.



LA MODA DIVENTA TRASGRESSIONE

Tutti gli adolescenti, chi più chi meno, cercano di farsi accettare dai propri coetanei anche se questo vuol dire non essere se stessi. Uno dei tanti modi per rendere ciò possibile è proprio il modo di vestirsi. La maggior parte dei giovani, con indosso l'abbigliamento più ricercato del momento, si sente più sicura di sé e riesce a socializzare più facilmente con i propri coetanei. Anche le pubblicità e le svariate riviste di tendenza persuadono moltissimo le loro scelte e per alcuni il modo di vestire, invece di rappresentare la loro personalità,



tende a farli amalgamare con il gusto del momento. Prendendo per un attimo in

esame le ragazze, esse utilizzano il fattore "moda" come strada per apparire, per frenare le loro insicurezze; durante l'adolescenza, le giovani passano da magliettine con cuoricini e farfalle a abiti più da donna: pantaloni a sigaretta, camicette con scollature vertiginose, top, mini gonne a volte fin troppo mini e tacchi alti.



Spesso cercano di copiarsi fra loro, a partire dal taglio di capelli e dal modo di truccarsi, tutto questo sempre per sentirsi più adatte all'ambiente in cui oggi noi tutti viviamo.



Anche tatuaggi e piercing stanno trovando un gran consenso fra i ragazzi, che spesso esagerano per soddisfare il desiderio di

apparire forti, ribelli. Noi crediamo di non essere influenzati nel seguire una moda, ma essa è di per sé un condizionamento; infatti rappresenta l'imposizione di un gusto, di una tendenza, di un modello, perfino di un colore. Per noi infatti è un fatto di vitale importanza vestire nel modo "giusto" e seguiamo alla lettera insegnamenti mutevoli di una moda in continuo cambiamento.

Debora Panico, Martina Recchia, Paloma Menezes e Irene Valentini.

