

Lo Scappi è...

Periodico di Cultura / Ospitalità / Turismo



Aprile 2020

La scuola a distanza. Vicini ma uniti.

Lo Scappi è...

La Redazione de “Lo Scappi è...”
Periodico di Cultura, Ospitalità e Turismo,
è composta da:

Silvia Billi
Swami Bortolotti
Matilde Conti
Federica De Paoli
Giorgia Gardenghi
Mariafelicia Guarino
Martina Mantoan
Ginevra Masetti
Sofia Mastrilli
Daniele Molinari
Anna Moncon
Bianca Monti
Federica Oliveri
Lara Privitera
Carlotta Simone
Davide Tornello
Alessio Vanello
Zhou Ya Jun

Questo numero è interamente
dedicato alla grave emergenza
sanitaria che sta cambiando le nostre
vite in questi mesi.

Desideriamo restare in
contatto, far sapere che
la redazione di questo giornalino
si conforma con gli alunni e le alunne
che vedete sulla colonna a fianco,
ma è **uno spazio aperto** dove tutti gli
studenti che hanno voglia di **raccontare la
propria esperienza** sono accolti e sono un
arricchimento prezioso per tutti/e.

Foto di copertina di Davide Tornello

Si ringraziano per la supervisione e la collaborazione le prof.sse e i prof.
Sara Sgarbi, Silvia Rocchi, Roberto Faraotti, Ciro Saltarelli, Roberto Pricoco,
Agnese Martina, Claudia Boni.

Lo Scappi è...

Lo Scappi è...Aprile 2020

<i>Perché scrivere?</i> di Anna Moncon.....	p 5
<i>Silenzio assordante</i> di Arianna Tresca.....	p 6
<i>Riflessioni dal giardino di casa</i> di Davide Tornello.....	p 7
<i>Turismo: i giorni del sepolcro</i> di Roberto Faraotti.....	p 8
<i>Una situazione fuori controllo</i> di Anna Moncon.....	p 10
<i>Emergenza, capiamoci qualcosa</i> di Silvia Billi.....	p 12
<i>La didattica a distanza</i> di Anna Moncon.....	p 14
<i>Interviste esterne / Un Erasmus molto breve</i> di Federica Olivieri.....	p 16
<i>Interviste esterne / Com'è cambiato il mio lavoro</i> di Swami Bortolotti.....	p 18
<i>Riscoperte / Lara Privitera, Anna Moncon, Federica Olivieri</i>	p 20
<i>Ad ogni segno zodiacale, una serie tv</i>	p 28
<i>Teniamoci in forma</i> di Roberto Pricoco.....	p 30
<i>La posta de "Lo Scappi è"</i>	p 32

Perché scrivere?

di Anna Moncon

Contro ogni aspettativa eccoci qua.

In un momento come questo forse l'ultima cosa che vi aspettavate era che uscissero nuove edizioni del giornalino d'Istituto, eppure come facciamo lezione online, facciamo anche gli incontri della redazione.

Magari vi state chiedendo: "perché?".

Il perché è molto semplice, siamo una scuola con quasi millecinquecento studenti che ad oggi stanno mostrando tanta collaborazione, sostegno e forza attraverso le lezioni, verifiche ed interrogazioni online. Siccome dirigente, studenti, docenti e collaboratori stanno tutti lavorando per mandare avanti il nostro piccolo vasto mondo scolastico è giusto anche mantenere questi progetti, che danno possibilità a tutti noi di staccarci un attimo da ciò che sta accadendo, da questa straziante reclusione e sentirci più vicini.

In questa edizione affronteremo l'argomento del Covid-19 a livello regionale, nazionale e mondiale, ci saranno interviste che coinvolgono medici e operatori sanitari che si stanno prendendo cura giorno e notte dei contagiati e interviste a persone che tuttora lavorano in supermercati e quindi molto esposti al rischio del contagio. Non manca il tema delle lezioni online con i pro e i contro che comporta. Parleremo anche degli enormi danni subiti nel settore del turismo, che purtroppo potrebbe riversarsi sul nostro futuro lavoro, ma diamo spazio anche allo svago con articoli sulle riscoperte di giochi, esercizi o attività da svolgere, consigli su film e serie tv, libri e canzoni, non manca l'oroscopo mensile e una novità saranno gli esercizi motori per mantenersi allenati quotidianamente.

Comprendo che in questo momento possa anche non interessarvi quello che troverete sfogliando la pagina, ma sono certa che se arriverete alla fine la vostra idea cambierà.

Buona continuazione e buona lettura.

Silenzio assordante

di Arianna Tresca

Vivo a Medicina, un piccolo paese in provincia di Bologna, che dal 16 di marzo è diventato “Zona Rossa” a causa della diffusione del coronavirus.

Il contagio, partito da un centro sociale, e l'individuazione della particolare pericolosità del ceppo del virus ha fatto decidere al sindaco Matteo Montanari, in accordo con le autorità sanitarie regionali e nazionali, di blindare il comune. Da quel giorno non si può più uscire liberamente, ma solo per necessità primarie come fare la spesa. Le persone che dovrebbero uscire dal comune per recarsi al lavoro sono state lasciate a casa, ed è stato così impedito loro di svolgere le mansioni quotidiane. Le strade del paese sono deserte come i parchi, che invece, prima che accadesse tutto ciò, erano pieni di cittadini che passeggiavano e di bambini che giocavano. Il paese ora è velato da un silenzio quasi assordante, poiché quando mi affaccio alla finestra sento il silenzio che è come una presenza inquietante, ogni minimo rumore assume una propria dimensione.

La sensazione che tutto questo produce è quella di una grande solitudine ed è come se il paese si fosse completamente svuotato di ogni forma di vita.

È incredibile come la vita sia cambiata in così poche settimane: le giornate sono infinite, senza tempo e sospese in attesa di qualche comunicazione più precisa riguardo ad una svolta positiva sulla diffusione del contagio, tale da permettere a tutti gli abitanti di riappropriarsi della propria vita quotidiana. Per quanto mi riguarda, impiego il tempo nello studio o svolgendo altre attività ad esempio sperimentando nuove

ricette in cucina o facendo attività fisica per mantenermi in allenamento. L'unica aspirazione quotidiana è quella di vedere splendere il sole in cielo per potermi recare in giardino e svagarmi dalla monotonia giornaliera. La speranza di tutti è quella di poter uscire presto da questa situazione, poiché solo ora ci si rende conto del valore altissimo ed insostituibile dei rapporti umani e anche solo di un singolo abbraccio.



Foto di Davide Tornello

Riflessioni dal giardino di casa

di Davide Tornello

Scrivo da un angolo del giardino di casa mia e di questi tempi è un lusso che non molti hanno.

Un silenzio assordante e insolito mi accompagna. I trattori riposano, le automobili sostano nei garage o lungo i parcheggi delle vie condominiali e qualche camion in lontananza fa ricordare il rumore delle ruote sull'asfalto.

Si sente il canticchiare degli uccellini appesi sui fili e nascosti fra gli alberi, qualche gallo prova a dire la sua anche di giorno e l'abbaiare dei cani si perde in sottofondo.

Questi sono i suoni della quarantena che ci accompagna da vari giorni e di cui non si conosce né la durata né la fine, una quarantena che colpisce un paese intero, unito in una lotta difficile e inaspettata, e una nazione, unita da una catastrofe.

Spesso in questi casi usiamo la solita e monotona frase fatta "scopri il valore delle cose solo quando ti vengono tolte", purtroppo, tremendamente vera in questo periodo.

Abbiamo perso la libertà di camminare all'aria aperta, la libertà di incontrare le nostre persone preferite, la libertà di abbracciarci e baciarci senza che nessuna legge ce lo impedisca.

Probabilmente solo ora abbiamo capito il valore delle parole gentilezza, altruismo,

salute, ma soprattutto, patriottismo, parola che abbiamo sentito spesso sui libri di storia durante la rivoluzione francese, quella americana, durante i moti del '20-'21 e di cui solo ora capiamo il valore e il significato.

Siamo tutti uniti, con la consapevolezza che solo insieme potremo sconfiggere un avversario che probabilmente non ha rivale nella storia recente del nostro paese, ne in quella di tutto il mondo. Bisogna però fermarsi un attimo e ragionare cercando di capire cosa succederà in ognuno di noi quando tutto questo finirà, e qui sorgono le prime domande.

Questo fatto ci farà cambiare punto di vista su tante cose? Forse ci renderà meno egoisti e frettolosi, ci darà la pazienza di ascoltare un po' di più le persone in difficoltà, quelle che avrebbero bisogno di qualche minuto per farsi ascoltare, magari non mancherà il saluto quando incroceremo un'altra persona per strada e rimarremo tranquilli al famosissimo scatto del semaforo verde.

Forse nessuno si lamenterà più di quello che non ha, ma ringrazierà per quello che ciò ha. Andare a lavoro o a scuola non saranno più la prima scusa per iniziare male la giornata. Magari impareremo a rispettare la natura, che in questo momento torna a respirare dopo decenni.

Ameremo ancora di più lo sport, il mare le montagne, rafforzeremo legami, gli abbracci e i saluti saranno più veri e genuini, come la voglia di stare insieme e di dire ce l'abbiamo fatta.



Turismo: i giorni del sepolcro

di Roberto Faraotti

Che succede nella vita di un uomo quando accadono eventi traumatici, fatti travolgenti, inattesi, a cui è impreparato? Succede che l'uomo si ferma, si siede, soffre, elabora il "lutto", riflette profondamente, riacquista progressivamente lucidità e nitidezza di analisi e attiva neuroni che non sapeva neppure di possedere.

Poi si rialza e riprende il suo cammino, spesso sentendosi più forte, migliore, sovente alzando il livello dei suoi obiettivi e delle sue capacità. Affronta quindi ciò che sembra inevitabile conseguenza con l'imprevedibile suo potenziale. Imprevedibile perché infinito. Nelle cose materiali, nella produzione, nell'espressione, nell'arte. Nell'anima dell'essere umano.

E così nutre e rinvigorisce anche la sua umanità più profonda.

Il turismo è una delle attività economiche e di servizio alla persona più vicine al concetto di umanità. Perché si esprime **nell'accoglienza e nell'ospitalità**.

I danni da coronavirus che questo stop forzato delle attività del turismo causerà sono al momento incalcolabili, tanto che gli stessi esperti evitano di fornire stime.

Comunque una enormità. Questo CHOC provocherà una selezione indotta delle aziende di settore. Molte non riapriranno. Altre lo faranno nel breve periodo.

Soprattutto quelle che già si trovavano in condizioni di solidità precaria.

Ma finita la pandemia cosa accadrà? Come sarà la ripartenza? Sarà lenta. Questo è quasi una certezza.

Non solo per la recessione economica che si profila ma anche per una prevedibile mutazione delle abitudini e dei costumi delle persone. Nell'immaginario collettivo, per intenderci, l'abitazione smetterà di essere un posto da cui evadere ogni volta che il tempo libero lo consente. E le imprese tenderanno a contrarre, laddove è possibile, le dinamiche di spostamento e viaggio.

Di questo subirà lo scotto anche la ristorazione e l'enogastronomia, l'hotellerie, l'intermediazione, l'animazione e i flussi turistici di soggiorno, cura, interesse e storico-artistico-culturali. Il calo della domanda sarà di gran lunga superiore a quello dell'offerta.

Le conseguenze sul mercato del lavoro saranno gravose e sensibili. Al tempo stesso i bisogni e le aspettative della clientela evolveranno e



foto Redazione

la ricerca di operatori e lavoratori altamente qualificati è prevedibile che implementerà.

Le strategie e le soluzioni non potranno che gravitare attorno a prezzi più calmierati e qualità dei servizi maggiore. Obiettivi generali che, in maniera più soft, già si profilavano utili nel mercato del precontagio ma che diverranno imprescindibili.

Anche la Scuola di settore, la nostra Scuola, dovrà essere protagonista di un allineamento a queste dinamiche, attivando più indirizzi formativi e orientandosi con vigore alla specializzazione, anche manageriale.

Concentrandosi maggiormente sulla didattica professionale e sul rapporto virtuoso con le aziende che, più che mai, saranno interessate e motivate ad un rapporto strettissimo con gli Istituti.

Non facile stabilire con precisione se tale processo reattivo attenga all'inevitabile o all'imprevedibile. Ma trattasi di attività

dell'uomo, quindi incorporano la propensione al miglioramento, soprattutto quando si è di fronte a eventi epocali come quello che viviamo.

Siamo in periodo Pasquale e questi sono i giorni del Sepolcro. Anche per il nostro Turismo.

La "resurrezione" sarà diluita nel tempo ma, nel tempo, potrebbe avere il crisma del progresso.

Una situazione fuori controllo

di Anna Moncon

Mentre le alunne e gli alunni della Redazione scrivono questi articoli, la situazione cambia radicalmente di giorno in giorno.

La ricerca va avanti, le notizie vengono date e poi smentite.

Anche sulle testate nazionali e internazionali si fa fatica ad orientarsi in maniera critica.

Pertanto riteniamo sia utile pubblicare comunque gli articoli che si riferiscono a fatti ormai già passati, poiché essendo il Giornalino inanzitutto uno strumento didattico, riteniamo opportuno imparare ad avere uno sguardo di approfondimento, attento a quello che succede passo per passo.

“Coronavirus, turismo italiano in ginocchio.”

Così inizia un articolo del **Corriere della Sera**, ed è questa la situazione in cui si trova il turismo italiano: in ginocchio.

Nonostante si pensasse che l'Italia fosse indenne da questo virus sviluppatosi all'estero, ci siamo ritrovati, in pochissime ore, con un alto numero di contagi sparso su buona parte del territorio italiano, portando il nostro Paese nell'occhio del ciclone.

“Le stime più prudenti prima della diffusione parlavano di una perdita di 5 miliardi di euro, ma adesso ci troviamo nella condizione di non poter più nemmeno stimare l'impatto a causa della drammatica evoluzione in corso.”

Questo è l'allarme lanciato dalla vicepresidente di **Federturismo Confindustria Marina Lalli**, che aggiunge inoltre “Anche nel caso di una rapida soluzione del problema per il nostro settore la stagione è compromessa [...] Alla luce di questi recenti sviluppi e a nome di un

comparto che rappresenta oltre il 10% del pil e oltre 4 milioni di lavoratori, abbiamo scritto al presidente del Consiglio Giuseppe Conte chiedendo lo stato di crisi per il settore del turismo e di attivare tutte le misure di supporto a tutela dei posti di lavoro e della vita stessa delle nostre imprese.”

Il giornale “Il Messaggero” invece ha riportato le parole della presidente di Fiavet, Ivana Jlienic: “La situazione è fuori controllo e di una gravità assoluta. Noi ci aspettiamo un intervento forte e mirato del Governo, perché le imprese turistiche (che muovono il 13% del pil di questa nazione) non possono essere lasciate da sole. Se crolla il turismo, non ce n'è più per nessuno”. Questo è ciò che ha detto all'agenzia Ansa, ed inoltre sostiene che il settore si debba compattare per agire in maniera rapida.

Questi mesi sono di grande importanza per il turismo, nonostante si pensi che sia un periodo di bassa stagione: Carnevale,

settimana bianca, la Pasqua e i viaggi scolastici rendono in questo tangente il settore molto fecondo.

La situazione attuale danneggia anche l'incoming, in quanto pure i moltissimi turisti stranieri che hanno l'Italia in cima alla lista dei desideri di viaggio ora sono spaventati.

La psicosi si è diffusa non solo nel nostro Paese ma anche in quelli esteri.

E' difficile al momento avere un quadro preciso ma si stima che le disdette superino il 40% e il dato va crescendo, è questo ciò che ha reso noto il vicedirettore dell'Associazione veneziana degli albergatori (Ava), Daniele Minotto, che ha proseguito dicendo che è difficile essere fiduciosi ma tutto dipende dalle decisioni che saranno prese a marzo, (decreto CURAITALIA) ed inoltre ha aggiunto che sono consapevoli che il sistema sanitario sta tenendo ed è certo che alla fine l'immagine di efficienza del nostro territorio sarà premiata, nonostante le comprensibili paure diffuse.

Però ad oggi sono ancora sospesi i viaggi d'istruzione, almeno fino al 15 marzo.

La decisione relativa al turismo scolastico probabilmente è stata troppo frettolosa – commenta Lucarelli, legale di Fiavet Nazionale – E lo Stato avrebbe potuto, in qualche modo, fare un provvedimento che avrebbe almeno in parte sostenuto il comparto, che invece al contrario ha subito totalmente la situazione. «Con le azioni avviate, così come sancito dal nostro Codice del Turismo, scatta sia la cancellazione, sia il rimborso ma anche il diritto degli organizzatori di richiedere ai fornitori la restituzione di acconti e saldi». Un punto importante, questo, perché come sottolinea l'avvocato, l'industria turistica «soffrirebbe di una perdita secca che addirittura metterebbe forse a rischio la stessa sostenibilità di molte realtà».

Discorso diverso, però, se si ha a che fare con fornitori esteri, anche se la maggior parte dei contratti relativi ai viaggi d'istruzione nascono in Italia: «nel caso in cui usciamo fuori dai confini, relativamente ai contratti, bisognerà andare a verificare la legislazione del Paese a cui ci

riferiamo per capire la dinamica risarcitoria. Ad esempio, in Germania, l'ordinamento tedesco, soprattutto in ambito alberghiero, non riconosce il rimborso».

Per ora la situazione non è delle migliori e la confusione fa da padrona a molti settori, imprese e persone stesse, ma ci si augura di riuscire ad uscire da questa situazione il prima possibile, con collaborazione ed efficienza da parte sia dello Stato che del popolo. Come detto prima il settore turistico ha un'ottima influenza sul PIL italiano e offre numerosi posti di lavoro, è quindi nell'interesse comune ritornare alla normalità e riattivare regolarmente viaggi personali, per svago, in famiglia o per lavoro, viaggi d'istruzione al fine di far rifiorire questo splendido e ampissimo settore.

Questo crollo momentaneo, oltre mettere a rischio i posti di lavoro attuali, può avere un enorme impatto su tutti i ragazzi che come me frequentano o stanno per terminare il percorso scolastico in un istituto professionale alberghiero, se non si trovassero i mezzi per uscire da questa crisi, potremmo avere difficoltà nell'intraprendere un mestiere pertinente con l'indirizzo di studio scelto.



Emergenza, capiamoci qualcosa

di Silvia Billi

La mappa nella pagina a fianco rappresenta ad oggi il numero di contagi che riguarda ormai tutto il mondo. Cifre del genere non si erano mai più lette da quando ci fu il fenomeno della peste, dell'ebola, della SARS e di tutte le altre epidemie che hanno colpito il nostro Pianeta. Oggi stiamo parlando di un virus epidemico il "Coronavirus" o anche "COVID-19", in termini più scientifico nato in un laboratorio, di Wuhan in Cina. Il virus è arrivato all'uomo probabilmente dal pipistrello, attraverso una mutazione naturale di un virus animale che si è adattato all'uomo. Ancora adesso sono in corso le ricerche scientifiche. Per avere più informazioni sul caso questo è un possibile sito attendibile ([COVID-19, molto probabile un ruolo per i pipistrelli, ma si cerca ancora l'ospite intermedio](#)).

All'inizio nessuno di noi sapeva nulla, eravamo ignari di tutto quello che sarebbe potuto accadere di lì a poco, nel volgere di soli due mesi. Inizialmente abbiamo continuato a vivere la nostra vita di tutti i giorni, andando a scuola, a lavoro, uscendo con gli amici e facendo sport. Poi un giorno improvvisamente ecco la brutta notizia ha cambiato radicalmente tutto: i primi due contagi a Roma, due cinesi. Non demmo molta importanza a quella notizia finché un giorno dissero che c'era stato un altro contagiato, ma questa volta era più

vicino a noi. Un ragazzo giovane, di soli 38 anni a Codogno; e da lì iniziò la vera e propria epidemia che ha colpito il nostro paese tra i primi nel mondo, dopo Cina e Corea del Sud. Di giorno in giorno venivano segnalati casi su casi, che si stavano espandendo a macchia d'olio. Prima Codogno, poi i paesi vicini, il Lodigiano, la Lombardia, Milano, l'Emilia-Romagna e infine tutta Italia si ferma. Tutta la nazione è tuttora ferma, noi ragazzi è da ormai più di un mese che non andiamo a scuola, molte aziende non ritenute fondamentali ed essenziali sono state chiuse temporaneamente. Tale situazione ha determinato una forte crisi economica con lavoratori e famiglie in grande difficoltà. Sono state chiuse anche le palestre, le discoteche, i musei per evitare assembramenti che avrebbero facilitato il diffondersi del contagio. Le misure restrittive sono però molto invasive e limitanti della nostra libertà, tanto che ci hanno privato anche di andare a fare una banale passeggiata. Questo per quanto riguarda l'Italia. Ma nel resto del mondo? Delirio. Casi elevati, persone che fanno file di chilometri per andare a prendere da mangiare, in America la carta igienica sta scarseggiando perché ne stanno comprando in grandi quantità, ancora non si è capito il motivo. Cosa abbastanza positiva è il valore assoluto dei contagi in relazione alla

popolazione mondiale che rimane ancora contenuto pur interessando tutti i paesi del mondo. È possibile che il ristretto numero di contagi registrati in alcuni paesi sia anche il risultato della mancata diagnosi su vasta scala delle persone colpite dal virus. Uno dei pericoli maggiori segnalati dagli scienziati è la possibile diffusione della pandemia in Africa che non possiede strutture sanitarie adeguate per reggere l'onda d'urto di un contagio simile a quello che stiamo vivendo noi in Europa.

Italia: 132.000 casi

Stati Uniti: 307.000 casi

Spagna: 130.000 casi

Svizzera: 21.000 casi

Gran Bretagna: 47.000 casi

Francia: 70.000 casi

Germania: 95.000 casi

Questi dati sono aggiornati al 7 Aprile 2020. (Le cifre del contagio sono in continuo mutamento e crescono purtroppo di giorno in giorno). L'evolversi della situazione a Wuhan, dove i contagi si sono pressoché azzerati e le misure restrittive leggermente allentate, fa sì che le autorità temano ora il fenomeno dei "contagi di ritorno" (ovvero di persone che rientrano in Cina avendo contratto il virus altrove). Penso quindi che il concludersi di questa situazione e il ritorno alla nostre vite di prima non sia dietro l'angolo, ma allora quando? Sono queste le domande che mi pongo quotidianamente. Domande che pervadono forse la testa di tutti oggi, ma anche queste domande fanno parte della nostra giornata: Quando potrò rivedere i miei amici? Quando potrò tornare a fare sport? E a scuola? Ancora non hanno una risposta, ma forse stando uniti le troveremo più presto di quanto pensiamo.



mappa aggiornata all'8 aprile 2020

La didattica a distanza

di Anna Moncon

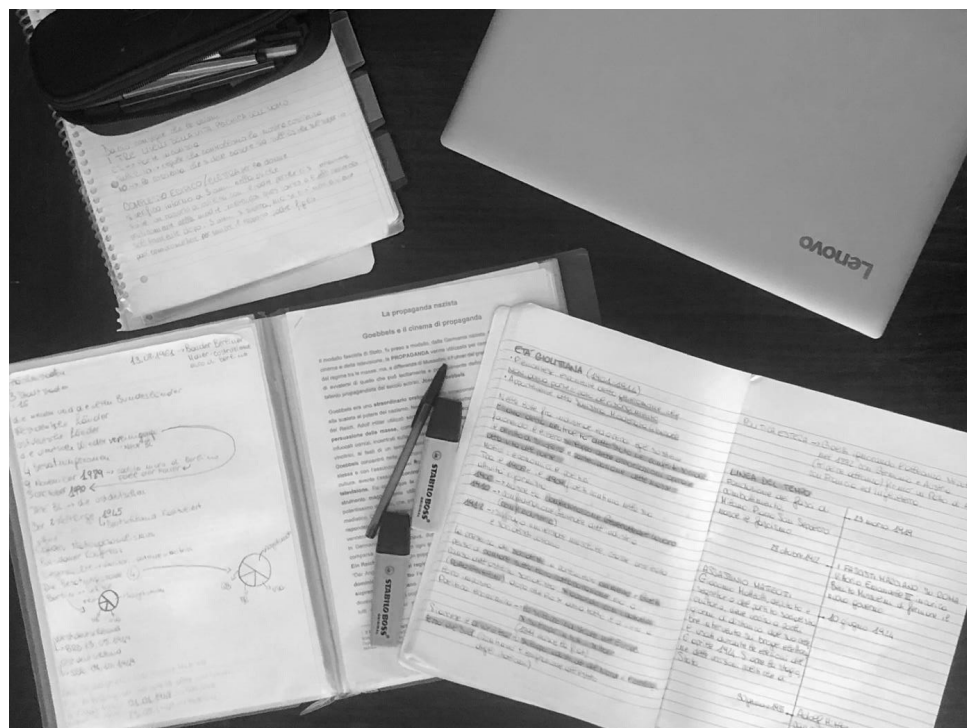
23 febbraio 2020. Scuole chiuse: euforia.

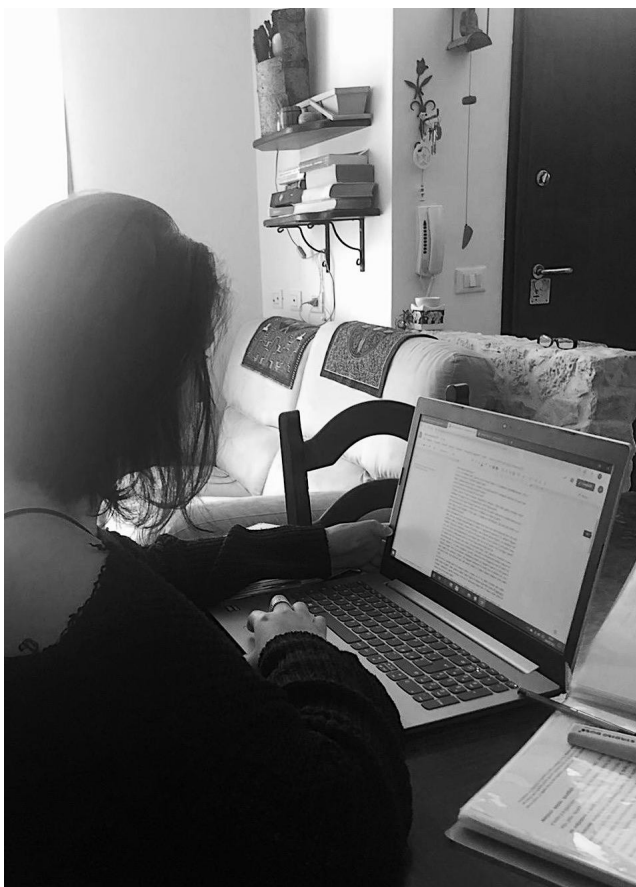
Ci voleva proprio uno stacco, mi sono detta. Non ero conscia di ciò che da quel momento sarebbe veramente accaduto. La prima settimana sembrava una vera e propria vacanza, non c'erano problemi di compiti, le verifiche e le interrogazioni sarebbero state posticipate, i programmi erano stati messi in pausa, l'ansia per i test "Invalsi", la qualifica e la maturità si placava.

Scuole chiuse fino ad aprile. Panico. Non potevamo permetterci di perdere così tanti giorni senza far lezione. In tre giorni siamo riusciti a trovare il modo per riprendere. Grazie all'enorme sviluppo tecnologico del XXI secolo abbiamo attivato la mail istituzionale, le video lezioni e le interrogazioni su meet, forum e verifiche nelle aule virtuali di classeviva e classroom. Si apprezza il fatto che si tenga in considerazione che non tutti abbiamo gli stessi mezzi per portare a termine questi impegni e credo sia premura dei

docenti aiutare maggiormente persone che si ritrovano a dover fare tutto da un cellulare piuttosto che un tablet o un computer.

Gli impegni scolastici sono tornati alla normalità in mezzo a questa pandemia. Docenti, alunni e dirigente si stanno mettendo di impegno per riuscire a portare avanti i programmi del secondo quadrimestre, verifiche ed interrogazioni sono quasi all'ordine del giorno, bisogna ammetterlo, talvolta facciamo di più di quello che eravamo soliti fare a scuola. Non so se sia completamente un bene. L'unico obiettivo che mi sono prefissata è quello di passare l'esame di Stato (sempre ammesso che si faccia, dato che alcuni stati europei l'hanno già annullato) con più di 60 e questo è l'incentivo per passare quattro o più ore al giorno a seguire le videolezioni, ma non credo di aver mai avuto così tanti compiti nemmeno durante le vacanze estive degli anni scorsi. Ci siamo lasciati prendere la mano e probabilmente stiamo esagerando. Abbiamo





paura di non tornare a scuola, di non riuscire a prendere il diploma per cui abbiamo tanto sudato gli scorsi anni, di non rivedere i professori e i nostri compagni. Ci siamo costruiti una bolla, ci stiamo particolarmente bene e credo che riuscire ad impiegare più ore durante il giorno per lo studio e i compiti sia utile per sentire meno la noia e la tristezza che ci provoca questa reclusione forzata, ma il nostro unico pensiero non è la scuola, non sono i compiti e nemmeno lo studio. La pandemia mi ha portato a stare in casa molto più di quello che ci stavo prima e non perdo momento per passare del tempo con i miei genitori. Non è facile. Per nessuno.

Non è facile per noi ragazzi, non è facile per i docenti sia che siano in famiglia sia che purtroppo siano molto lontani dai loro cari, non è facile per i nostri genitori, non è facile nemmeno per il dirigente. Siamo costretti a stare in casa e fuori è tutto fermo, non abbiamo certezze e questo ci fa paura, non sappiamo cosa ci aspetta dopo e se veramente si tornerà a condurre una vita normale. L'unica certezza che abbiamo adesso è l'affetto e l'impegno che ci stanno dimostrando i nostri professori nel sostenerci e spronarci nello studio, ma prego di tenere a mente che non c'è solo questo nelle nostre vite, che l'essere in casa non può essere l'incentivo solamente per riempirci di compiti e consegne.

Io personalmente amo la mia classe, compagni e docenti, vederli anche solo da uno schermo per me sono un toccasana e le videolezioni non sono un peso.

La mia unica speranza è che tutta la collaborazione e tutti gli sforzi non siano vani e vengano premiati col rientro a scuola e alla nostra routine. Invito i ragazzi che non riescono a stare al passo o che hanno problemi a parlare con i propri professori, loro ci ascoltano e ci vengono incontro, sono dalla nostra parte e ciò che fanno lo fanno pensando a quello che è bene per noi e per il nostro futuro.

Per ora non ci resta che continuare così e mantenere un pensiero positivo. Andrà bene, andrà tutto bene.

Un erasmus molto breve

di Federica Olivieri

Intervista a Lisa Alborghetti, giovane studentessa di Economia dell'Università Bicocca di Milano, youtuber e aspirante influencer. A fine gennaio è partita per Lleida (Spagna) per la sua esperienza Erasmus, sfortunatamente finita in anticipo il 16 marzo a causa dell'emergenza COVID-19.

Quando in Italia hanno dato l'allarme della diffusione del Coronavirus, in Spagna cosa succedeva?

Giovedì 12 marzo il governo della Cataluña decide di chiudere l'Università con una settimana di ritardo rispetto a Madrid. Nel pomeriggio ci arriva un'email con oggetto "rimpatrio studente", questo apre gli occhi sulla gravità della situazione, dal momento che tutti, professori e studenti minimizzavano la portata della pandemia considerando il COVID-19 un semplice raffreddore continuando a far feste e uscire come se niente fosse.

Voi, da italiani conoscendo purtroppo con anticipo quello che sarebbe successo, come avete provato a spiegarlo agli altri?

Mi sono ritrovata con ragazzi brasiliani e messicani che non avevano idea della gravità dell'emergenza, non ci davano ascolto. Questo è stato un altro dei motivi per cui ho pensato che sarebbe stato meglio rientrare il prima possibile.

Per quanto riguarda la borsa di studio?

Con la borsa di studio ricevendo soldi sia dall'Unione Europea che dall'Università di Milano per pagare affitto e varie spese è stato

difficile perché fino a qualche giorno prima della partenza non sapevo come comportarmi, se avrei dovuto restituirla all'Università.

Inizialmente, credo per motivi puramente burocratici, non si sono espressi. Nei giorni successivi abbiamo ricevuto una risposta: abbiamo potuto trattenere la borsa di studio continuando in qualche modo l'esperienza di contatto con l'altra cultura da casa seguendo sia le lezioni spagnole che le lezioni italiane tramite video.

Quando è finita la tua esperienza a Lleida? Com'è stato il viaggio di rientro in Italia?

A causa dell'emergenza sabato 14 marzo ho organizzato il mio rimpatrio e a mezzanotte del giorno stesso ero già a Barcellona in attesa di salire sul traghetto che mi avrebbe riportato a casa. Purtroppo non è stato facile e dal mio punto di vista, le Università italiane non sono state in grado di gestire la situazione seminando panico e incertezze.

Dopo un sabato mattina al telefono con l'ambasciata, il consolato e l'unità di crisi della Farnesina capisco che se davvero voglio tornare a casa devo organizzare il viaggio da sola partendo la notte stessa, prendendo l'ultima nave Grimaldi in partenza dal porto di Barcellona.

Lisa Alborghetti in partenza da Lleida

Era il modo più certo di arrivare in Italia e la decisione era da prendere subito!

Biglietti presi, treno per andare a Barcellona pure, contatto i miei amici di Lleida che volevano tornare e non ci resta che fare la valigia in men che non si dica!

Da mezzanotte sarebbero iniziate misure restrittive come qua in Italia dunque sarebbe stato molto più difficile uscire dai confini spagnoli. Naturalmente il viaggio di ritorno è stato lungo e con alte probabilità di contagio.



Gli studenti della Bicocca in partenza da Lleida

Com'è cambiato il mio lavoro

di Swami Bortolotti

Intervista a Barbara Piazza, dipendente dell'Extracoop di Villanova

Da quando si è scatenata questa epidemia, le persone sono corse ai ripari facendo delle lunghe code alle entrate dei supermercati per fare rifornimento.

Voi come siete riusciti a gestire questa situazione?

Innanzitutto, avendoci colto alla sprovvista, siamo entrati in una sorta di black out mentale, dove tra i nostri pensieri vi era solo la paura, soprattutto lavorando all'interno di uno stabilimento così grande e con la consapevolezza di vedere oltre le mille persone ogni giorno.

I provvedimenti sono iniziati lasciando il supermercato chiuso le domeniche, per poi ampliare le varie misure di sicurezza, mettendo a nostra disposizione le mascherine, gel igienizzante e in determinati reparti anche appositi camici.

Successivamente hanno iniziato a ridurre il personale durante le ore lavorative e a permettere l'entrata nell'edificio a meno di dieci persone alla volta.

Questa brutta situazione, che si potrebbe protrarre fino a quest'estate, avrà sicuramente influenzato le vostre abitudini quotidiane...

Sì, diciamo che questo virus ci ha scombussolato l'intera giornata; mi sono ritrovata dal fare cinque/sei giorni a settimana, a farne solo due o tre con un ritmo lavorativo veramente estenuante.

Capisco anche che, da un punto di vista esterno alla situazione, uno potrebbe dire "è

più conveniente stare a casa, così ti riposi"; ed è vero che quando sono a casa sto serena e provo anche a riposarmi ma è anche vero che se io non vado a lavorare, difficilmente riesco a mantenere la mia famiglia e a compiere quelle spese quotidiane che fino a due mesi fa, riuscivo a svolgere senza troppi problemi.

Deve essere veramente difficile trovarsi in un ambiente così grande e, una volta tornata a casa, avere la costante preoccupazione di poter portare a casa questo virus.

Però, immagino che se tutti rispettano le regole, tu ti tranquillizzi un pochino e una volta tornata a casa, tu sia anche più serena, giusto?

Effettivamente se così fosse, potrei stare più tranquilla all'interno del mio ambiente lavorativo...ma così non è; non tutti vengono a fare la spesa con le dovute precauzioni; sebbene siano solo una minima parte, sono soprattutto gli anziani che si presentano senza mascherina perchè, ad oggi, non sanno più dove andare per procurarsele a causa del loro costo eccessivo. Nonostante ciò, la maggior parte delle persone si presenta con la mascherina, i guanti e mantengono tutti un metro di distanza l'uno dall'altro, sia durante la fila per entrare nel supermercato sia quando sono a fare la spesa.



Barbara Piazza al lavoro



Foto Redazione

LE RISCOPERTE / I CONSIGLI DELLA REDAZIONE

La redazione propone varie attività che in questo momento in cui abbiamo a disposizione più tempo possono rivelarsi utili per far scorrere al meglio le nostre giornate, tra ascolti, giochi e letture.



Foto di Davide Tornello

Giochiamo a Machiavelli

di Federica Olivieri

In questo periodo ho riscoperto un gioco che mi piaceva fare con mamma e papà quando ero più piccola, si tratta di Machiavelli un gioco con le carte francesi.

Ispirato al “grande macchinatore”, il gioco prevede che oltre a creare delle combinazioni con le carte, si possono cambiare le combinazioni giocate degli avversari, per chiudere il gioco per primi e nel minor tempo possibile.

Si va da un minimo di 2 fino a un massimo di 5 giocatori e si usano dalle 8 fino alle 13 carte a persona, l'unico scopo è chiudere, cioè liberarsi di tutte le carte, deponendole sul tavolo in combinazioni diverse. Tutto inizia quando il giocatore butta sul tavolo un minimo di 3 carte (un tris) e fa delle scale dello stesso valore e semi diversi oppure scale dello stesso seme.

A Machiavelli si gioca con le carte del mazzo francese. Ad ogni giocatore ne vengono distribuite 13 o 8 se partecipano più di 5 giocatori. Al centro del tavolo si ripone il restante del tallone (le carte rimanenti), da cui ognuno a turno (cominciando dalla sinistra del mazziniere) dovrà pescare per formare delle combinazioni valide per tirare.

Bisogna riuscire a combinare Tris o scale di uno stesso seme, sempre partendo da un minimo di tre carte, oppure un tris di carte dello stesso valore con semi diversi.

Per effettuare la propria giocata non è necessario aver raggiunto un punteggio minimo, si può iniziare subito ad operare, anche aggiungendo carte alle combinazioni già scoperte dagli altri giocatori, purché valide. Si può, ad esempio, appoggiare la quarta figura mancante ad un Tris, oppure, la carta

che prosegue una scala, ma il giocatore non può appropriarsi delle carte già depositate sul tavolo dagli avversari.

Al termine del proprio turno, se si è riusciti a calare almeno una combinazione minima di tre carte, non sarà necessario pescare dal mazzo, o dover scartare alcuna carta. Viceversa, se ci si accorge di aver commesso qualche errore di calcolo, si è costretti a prelevare ben tre carte, vedendo così ridotte le possibilità di chiudere il gioco battendo gli altri sul tempo e passare la mano all'avversario, dicendo “passo”.

Vince, infatti, chi si libera per primo di tutte le carte, facendo pagare agli avversari una quota proporzionale alla somma delle carte ancora in loro possesso.

Ovviamente si dovrà sapere anche quanto valgono le singole carte, quando iniziavo a giocare, me li segnavo sempre su un foglietto di carta poi li ho imparati a memoria.

Quando un giocatore rimane senza carte vuol dire che “ha chiuso”, quindi ha vinto la partita e gli avversari devono contare i punti delle carte che hanno ancora in mano.

Il valore assegnato alle carte è il seguente:

- 25 punti per il Jolly
- 11 punti per gli Assi
- 10 punti per le Figure
- per le carte dal 2 al 10, tanti punti quanto è il loro valore.

Ecco tutte le regole del gioco, ora anche voi potete sfruttare questo tempo per giocare con i familiari, io lo sto facendo già e mi diverto davvero tanto!

Pasta fatta in casa!



Per la sfoglia

400gr farina
4 uova

Per il ripieno

500gr patate già lessate
1 uovo
Parmigiano grattugiato q.b.
Noce moscata abbondante
Sale un pizzico

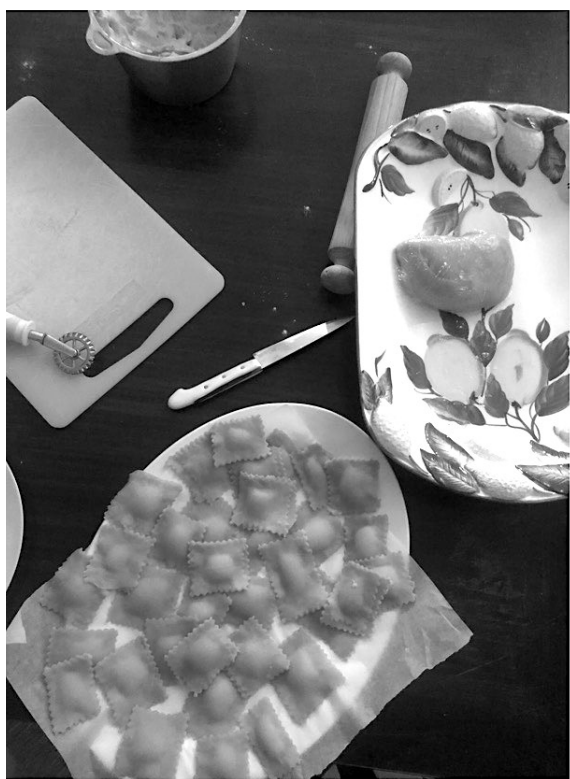
Procedimento per il ripieno

Lessate le patate con la buccia, fatele leggermente raffreddare, poi pelatele e schiacciatele con lo schiacciap patate. Sbattete l'uovo ed aggiungetelo alle patate. Aggiungete un pizzico di sale e il parmigiano grattugiato, insaporite con la noce moscata. Una volta mescolato e amalgamato il tutto la farcia sarà pronta.

Procedimento per la sfoglia

In una ciotola mettete la farina e le uova sbattute ed iniziate a mescolarle con l'aiuto di una forchetta. Dopodiché trasferite l'impasto sul piano da lavoro e lavoratelo bene con le mani fino a quando non diventa liscio ed omogeneo. Porzionare il panetto ottenuto, infarinatelo e schiacciatelo leggermente. Tirate la sfoglia abbastanza sottile col mattarello o con la sfogliatrice, ripiegate su se stessa la sfoglia e segnate leggermente la metà. Farcite metà della sfoglia con la farcia facendo dei mucchietti ben distanziati tra di loro. Inumidite leggermente i bordi della pasta con la punta delle dita, coprite con la metà della sfoglia e iniziate a confezionare i tortellini. Con una rotella ricavate i tornelli, poi sigillate bene con i rembi di una forchetta.

Foto di Anna Moncon
Ricetta di mamma Laura



Al sole come i nostri animali

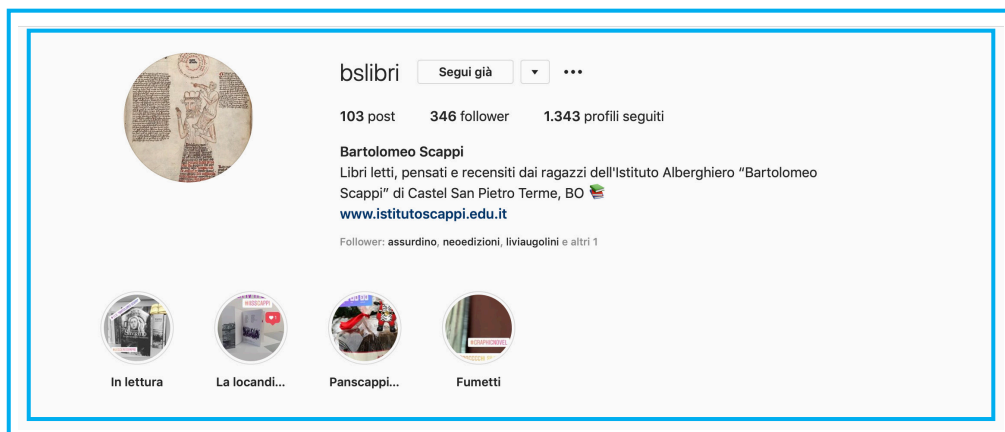


Foto di Anna Moncon



Foto di Federica Olivieri

Cosa leggiamo?



BS LIBRI è una pagina Instagram attiva da tre anni e gestita dalla Prof.ssa Martina, è uno spazio in cui si consigliano letture di titoli vari e di diversi generi.

Se volete dare il vostro contributo alla pagina della prof e farci sapere che cosa leggete, non esitate a scriverle all'indirizzo: agnese.martina@istitutoscappi.edu.it ci occuperemo tramite la biblioteca del nostro Istituto di trovare il libro, consigliarlo e diffonderlo il più possibile. Cerchiamo di far circolare idee e pensieri, soprattutto in questo momento!



Foto della prof.ssa Martina



Gabriele Dotti meglio conosciuto come Francesco Sole, nato come youtuber, influencer e diventato scrittore di poesie e romanzi, in ogni libro racconta la sua vita, da come è nata la sua passione a consigli sulla vita come amicizia e amore in particolare.

Federica lo consiglia, le piace perché esprime serenità e comprensione in ogni pagina, si racconta senza segreti, inoltre dispensa ottimi consigli (che ha già utilizzato).



Sally Rooney è una giovane scrittrice irlandese alle prese con il successo che è arrivato dai suoi primi romanzi, come questo a fianco:

Parlarne tra amici.

Le due protagoniste conoscono delle persone più grandi di loro che avranno la pretesa di dar loro qualche consiglio sulla vita.

Travolgente, appassionante, una scrittura semplice che si adatta a qualsiasi stagione, dalla pandemia all'estate post pandemia.

Musica!

Lara consiglia una playlist da dieci pezzi e cinque capolavori della musica classica antica e moderna.

1. Himalaya Cocktail - Gio Evan
2. More Than You Know - Axwell & Ingrosso
3. About love - Marina
4. ViceVersa - Francesco Gabbani
5. Ya No Espero Mas - Maria Leon
6. Te Miro - Zazo e Gxurmat e Vega Almohalla
7. Sigo - Aron e Moon Key e Mygal
8. Futuro - Psicologi
9. Fire On Fire - Sam Smith
10. Sugar – Marron 5

E per coloro che vogliono rilassarsi un pò ascoltando un po di musica classica...

1. Nuvole Bianche – Ludovico Einaudi
2. Il lago dei Cigni - Tchaikovsky
3. Lo Schiaccianoci - Tchaikovsky
4. Le quattro Stagioni – Antonio Vivaldi
5. Per Elisa – Beethoven



TCHAIKOVSKY



DRAKE

Anna invece consiglia tutti questi pezzi per staccare la testa dai tanti pensieri!

1. Lacanción - Bad Bunny
2. Ti volevo dedicare - Rocco Hunt
3. Rapide - Mahmood
4. Fashion Killa - Asap Rocky
5. Dotan - Numb
6. Rojo - J Balvin
7. Portami con te - Ultimo
8. Polo Nord - Massimo Pericolo
9. Vestiti d'odio - Tredici Pietro feat Psicologi
10. Physical - Dua Lipa
11. Conejita - Atomic Otro Way
12. Never worn white - Katy Perry
13. I love me - Demi Lovato
14. En busca de ti - Zazo & Gxurmet
15. Collateral Damage - Burna Boy
16. I got u - Duke Dumont
17. New flame - Chris Brown
18. Me Rehúso - Danny Ocean
19. Ripartire da zero - Inoki
20. Aspettando il sole - Neffa
21. Kizombita para ti - Danny Ocean
22. Vuelve - Danny Ocean
23. Canción de amor - Don Omar
24. Tuyo - Romeo Santos
25. Sobredosis - Romeo Santos e Ozuna
26. Before you go - Lewis Capaldi
27. Say so - Doja cat
28. Sugar - Brockhampton
29. Who's - Jacquees
30. She gon go - Trill Ryan
31. Bruises - Lewis Capaldi (Delta Jack Remix)
32. Tusa - Karol g
33. To die for- Sam Smith
34. Meglio se ora vai - Coco
35. Cuore nero - NDG e Ayden Lau
36. Notte di vino - Claver Gold
37. Cura di me - Dutch Nazari
38. Vieni a prendere - Gemello
39. Miss me? - DVSN
40. Bad vibes forever - XXXTentacion
41. Maria - Jacquees
42. Changes - 2pac
43. Touchin Lovin - Trey Songz e Nicki Minaj
44. U with me? - Drake
45. Promise - Kid Ink e Fatty Wap



CLAVER GOLD



KATY PERRY



DUA LIPA

Ad ogni segno zodiacale, una serie tv

di Anna Moncon

ARIE

Siete impulsivi, audaci, forti e coraggiosi. Se appartenete a questo segno zodiacale non potete non amare serie tv come **Breaking Bad**. Sarete sicuramente innamorati del carattere per niente monotono della serie. Un po' come voi, infatti, tutta la serie è molto energica, piena di colpi di scena e iperattiva.

TORO

Siete amanti del gioco e della vittoria, testardi e sentimentalisti. Una delle serie tv più azzeccate è sicuramente **La Casa di Carta**, la cui storia gira intorno ad una rapina alla Zecca di Stato spagnola. I caratteri imprevedibili dei protagonisti e così anche le storie che si intrecciano all'interno della serie vi faranno sentire pienamente coinvolti.

GEMELLI

Inguaribili romantici, curiosi fino al midollo ma a tratti sbadati. Chi di voi non ha visto almeno una puntata di **Gossip Girl**? Se ancora non l'avete fatto correte subito a guardare tutte e sei le stagioni! Sempre alla ricerca dell'amore perfetto, con questa serie tv vi sentirete finalmente compresi.

CANCRO

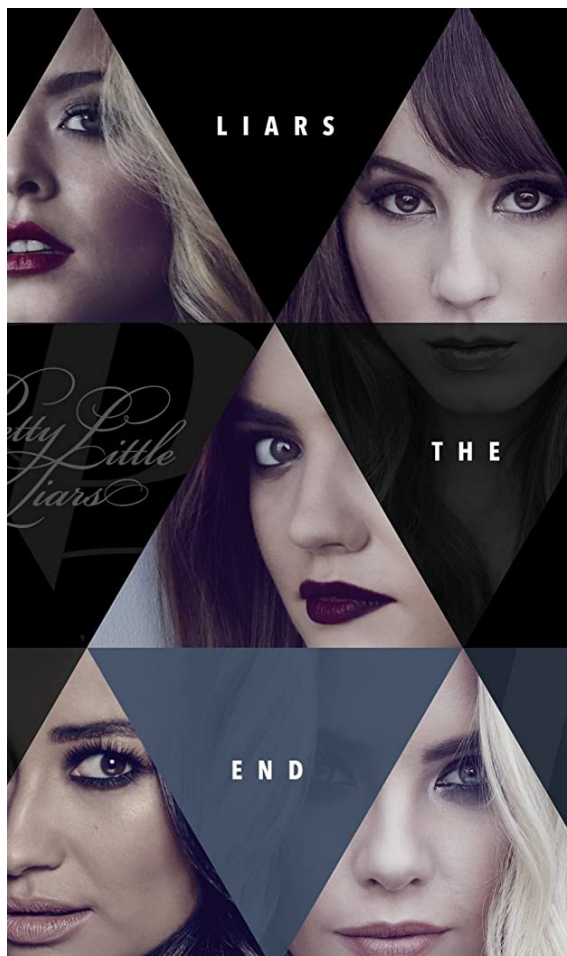
Siete amorevoli ma anche lunatici e vendicativi. Per voi, **Stranger Things** non potrà che essere azzeccato. Gli avvenimenti soprannaturali e spesso incerti non vi faranno togliere gli occhi dallo schermo neanche per un secondo. Verrete coinvolte fin da subito dall'affascinante storia che farà uscire anche un po' di quella tenacia che spesso tenete da parte solo per le occasioni speciali!

LEONE

Siete ambiziosi, creativi, pieni di talento ma anche drammatici. **Baby** vi farà letteralmente impazzire: un po' come voi, infatti, le protagoniste della serie sono delle vere e proprie leonesse alla ricerca dell'avventura e della vanità. Ambientato nel quartiere Parioli di Roma, i tratti folli delle protagoniste vi cattureranno subito.

VERGINE

Siete precisi allo stato puro, efficienti e modesti. Con il giusto mix di divertimento, ma con grande meticolosità è stata creata **The Big bang Theory**. Un po' come voi, infatti, la vita deve divertirvi, ma allo stesso tempo deve essere ingegnosa e avere un fine ben definito.



PRETTY LITTLE LIARS



BREAKING BAD

BILANCIA

Siete strateghi, socievoli e amanti degli intrighi.

Scream Queens potrebbe essere stato fatto su misura per voi. Tra le vostre innumerevoli caratteristiche c'è anche la ricerca della bellezza e questa serie piena di bei vestiti e location mozzafiato vi piacerà tantissimo.

SCORPIONE

Siete passionali, potenti ma anche competitivi e determinati.

Intrecci amorosi, segreti e sotterfugi sono alla base di **Pretty Little Liars**. Quattro amiche si ritrovano a dover gestire delle situazioni molto complesse e delicate.

SAGITTARIO

Siete generosi, leader e fortunati. Il fermo ottimismo che vi contraddistingue vi farà amare **Friends**, una delle serie tv cult che riprende le vicende di sei amici a New York. Convinse delle vostre idee vi ritroverete sicuramente nei personaggi di Monica, Chandler, quest'ultimo per l'esuberanza e l'impazienza con cui volete raggiungere i vostri obiettivi.

CAPRICORNO

Siete ambiziosi, determinati ma anche pazienti e maturi.

Tra le serie tv che certamente preferite ci sono quelle di genere thriller, ma anche mystery, motivo per cui **Elite** sarà perfetto per voi. Tratta temi molto diversi tra loro, dalla disuguaglianza economica, la criminalità, la tossicodipendenza, l'HIV, la fede religiosa, il razzismo e la sessualità.

ACQUARIO

Siete altruisti, generosi e dotati di grande sensibilità. L'amore verso la libertà è primario nel vostro carattere e nella serie americana **La Fantastica Signora Maisel** troverete molti tratti distintivi di voi stesse. Allo stesso modo la grande apertura mentale che vi porta ad essere innovative e creative vi permetterà di ritrovarvi nella protagonista.

PESCI

Forte intuito e capacità di sognare, ma anche instabilità a tratti. Per una serie tv assolutamente non banale come voi ecco **New Girl**, la storia di una ragazza alla ricerca di ispirazione! Il carattere maldestro della protagonista vi renderà l'idea di come siete voi nella vostra vita reale, a metà tra realtà e finzione.

NEW GIRL



Teniamoci in forma

di Roberto Pricoco

Non so più a che giorno di quarantena siamo arrivati, ma so che tutte le bacheche dei social, gruppi Whatsapp compresi, sono intasate da pietanze succulente e cibi appetitosi. Sembrerebbe che il Popolo Italiano abbia sfoggiato una delle sue armi migliori per difendersi dalla domiciliazione coatta: la Cucina.

La Cucina Italiana, famosa in tutto il mondo ha però un oscuro risvolto: dopo aver cucinato, si mangia. Considerando l'alto livello e il sapore prelibato potremmo dire che spesso si stramangia e, se non si esce da mai da casa con l'aggravante di avere molto tempo libero, si rischia di tornare a mangiare, e nella pausa tra un pasto e l'altro... si fa uno spuntino.

C'è un pizzico di invidia quando guardo le foto di quelle meraviglie appena messe in tavola, ma la combatto pensando che almeno ho la speranza che la mia quarantena non si trasformi in una quarantina... di chili in più.

Tuttavia, anche per i fortunati degustatori, esiste la speranza di bruciare buona parte delle calorie in eccesso e, con un po' di volontà (e mezz'oretta di tempo libero al giorno) trasformare il peso in tono muscolare e ipertrofia.

Sono molte le proposte del momento, dai tutorial di YouTube alle dirette Instagram, dalle indicazioni ministeriali (sul sito internet¹) alle dirette dei Personal Trainer.

Un solo problema da non sottovalutare: gli esercizi vanno svolti correttamente e nelle giuste "misure", così come quantità e progressività dei carichi e tempi di riposo.

Fare attenzione a non esagerare con i "pesi", non sovraccaricare schiena e ginocchia, queste solo alcune delle cose meno verificabili

con la DaD o gli altri strumenti in remoto.

Per queste ragioni inizierei col segnalare uno dei metodi di allenamento "meno rischiosi", che è l'Allenamento Funzionale² a carico naturale³.

Allenamento funzionale, funzionale a cosa? Nel termine funzionale, che vuol dire "servire ad uno scopo" o "essere adatto a qualcosa", la prima nostra funzione dovrebbe essere la gestualità comune che necessita alla vita stessa, nel quotidiano, dove il movimento ne è parte integrante.

Andiamo nel concreto:

Portare la spesa, ridurre la percentuale di grasso corporeo, stare in forma, migliorare forza, resistenza o velocità, stare in salute, migliorare il proprio aspetto sono alcuni degli obiettivi più comuni, scelto il proprio e rispondendo alla domanda "quanto tempo posso dedicare?", abbiamo la base per iniziare a muoversi in modo utile.

Tra tutte le offerte attuali ho personalmente sperimentato due app che consentono di gestire questi parametri, sono gratuite e permettono di allenarsi a "carico naturale", ovvero senza nessun tipo di attrezzatura, nemmeno quelle di fortuna rappresentate da casse di acqua e confezioni di surgelati.

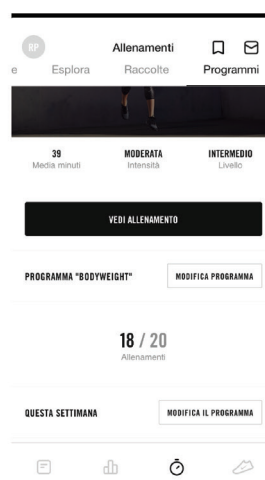
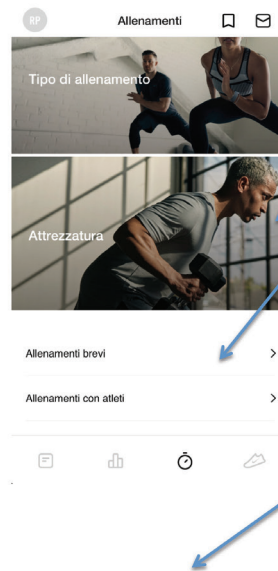
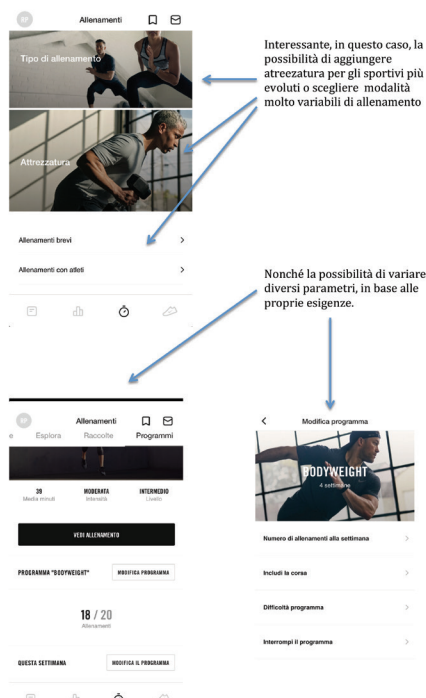
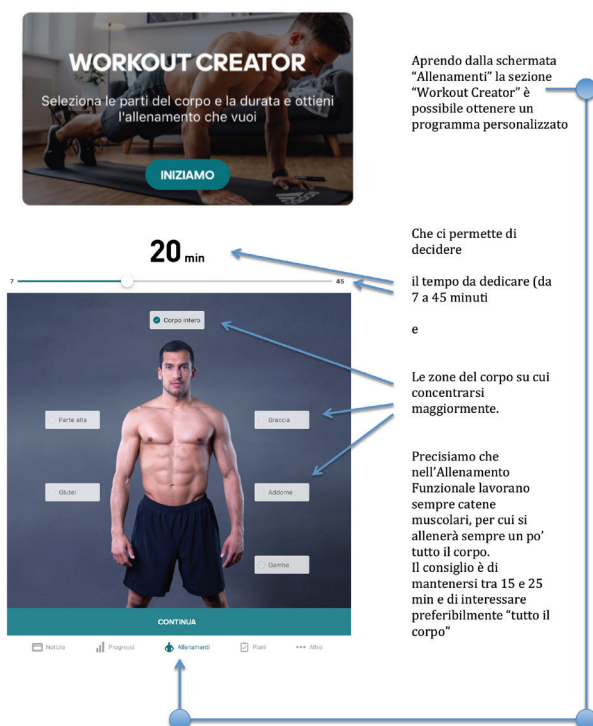
Nello specifico parliamo di due colossi dell'abbigliamento sportivo mondiale e delle loro app gratuite

1. Adidas Training
2. Nike Training

Entrambe gratuite e con delle ottime proposte, ognuno potrà scegliere quella che preferisce o usarle entrambe.

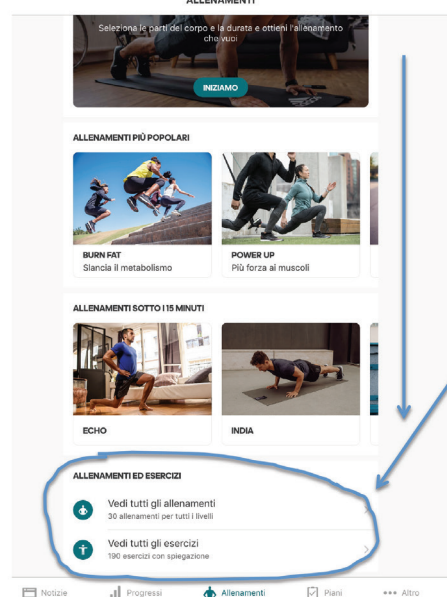
La prima (Adidas) dà l'impressione di essere più semplice da seguire e più precisa nei video di spiegazione dei singoli esercizi, quasi impossibile sbagliare movimenti, la seconda (Nike) sembra avere una gamma di proposte più ricca e articolata. Entrambe sono validissime per quasi qualunque condizione fisica.

Resta inteso che bisogna godere di buona salute per fare sport e solo i medici hanno la competenza per escludere rischi.



Interessante, in questo caso, la possibilità di aggiungere attrezzatura per gli sportivi più evoluti o scegliere modalità molto variabili di allenamento

Nonché la possibilità di variare diversi parametri, in base alle proprie esigenze.



Cara Scuola, ti scrivo.

di Davide Tornello

Ciao Scuola, mi chiamo Davide, si si Tornello, lui.

Come dici? Mi conosci? Certo lo so, tu mi conosci molto bene. Sì sono sei anni che ci consociamo, non c'è bisogno di ripetermelo, lo sai che non mi piace ricordarlo.

Perché ti scrivo? Eh.. è tutta una noia qui, come dici? Anche tu ti annoi?

Ci credo, chissà che silenzio tutto il giorno, dev'essere triste. Volevo solo sapere come stavi, tutto qui, ah prima che tu risponda fatti dire una cosa sola, mi manchi...

Capisco, capisco anche a me manca la calca di gente alle 8:30 per l'entrata, sì anche la ricreazione, lì davi il meglio di te, sai. Una cosa che non mi manca: esatto, la puzza di fumo dentro al bagno, dovresti fare una visita ogni tanto, non ti farebbe male.

I Proff? Certo che mi mancano... Sisi anche lui a me non sta tanto simpatico, lui è uno dei miei preferiti invece sai? Aspetta aspetta, fammi indovinare il tuo. Porcheddu....ma che perché tutte voi lo avete in testa, bell'uomo eh per carità, però, te lo confesso, sono un po' invidioso anch'io.

No dai, non si dicono ste cose, non è vero che i proff di ginnastica sono tutti depressi in questo momento ma ti pare? Noo, la bidella non ha una voce odiosa, guarda che se non fosse per lei lì al secondo piano nessuno ti laverebbe, capito?

Non ti ricordavo così cattiva... ah ok stavi solo scherzando, scuse accettate, no eh che io ti ricordavo bella, impegnativa, sincera, amorevole, eri come una seconda casa per me...

Perché parlo al passato? Cara Scuola, ho paura che le nostre strade abbiano già preso due percorsi differenti. Lo so, così presto, ma non posso farci niente...Farmi bocciare di nuovo?! Ma tu sei pazza, ho quasi vent'anni, no,no, non devi starci male, abbiamo passato bei momenti insieme e ti aspettano mille altri ragazzi ogni anno. Sì lo so modestamente ero uno dei più belli, grazie... ah stavi scherzando! Sentirai le voci l'anno prossimo delle ragazze che parleranno di me e li faremo i conti! Sì beh, non volevo rubarti troppo tempo, quello mi è stato rubato e non lo auguro a nessuno.

Colgo l'occasione per chiederti scusa per averti scarabocchiato qua e là qualche volta.. ma ero più piccolo, a volte ho anche pensato che fossi una brutta persona, mi sbagliavo.

Volevo dirti di prenderti cura di tutti, delle bidelle, dei proff...di tutto, prenditi cura dei ragazzi, di tutto, in generale.

Scontati o forse no sono i ringraziamenti che volevo farti, e quindi grazie per avermi accolto, grazie per avermi insegnato, grazie per avermi fatto crescere, grazie per avermi portato fuori dall'Italia e avermi mostrato posti incredibili; come le persone che mi hai fatto conoscere, grazie per i primi amori, per le gioie e i dolori, grazie per avermi accompagnato tutto questo tempo.

Viale Terme 1054, questo non svanisce...ti voglio bene...

Davide

Lettera alla mia classe.

Alla mia amata 5H

Ciao ragazzi tutto bene?

Lo so, ci vediamo tutti i giorni con le lezioni online e ci sentiamo quotidianamente, ma ci tenevo a scrivere e dedicarvi queste righe.

Bene, partiamo dal principio, ci siamo conosciuti nel 2017 e diamine, solo ora, mi sono resa conto di quanto in fretta sia passato il tempo.

In tre anni ne sono successe di cose vero?

Il primo giorno di terza nessuno sopportava nessuno, metà della gente avrebbe voluto cambiare compagni e non si prospettavano anni troppo sereni.

Invece eccoci qui, dopo 46 giorni che non sto con voi sento tantissimo la vostra mancanza e dire che durante le vacanze estive non ci vediamo per molti più giorni.

Siete stati la mia famiglia, la mia casa, la spalla su cui piangere, gli amici più stretti e veri che io abbia mai avuto.

Sono consapevole che non sempre sia andato tutto bene, ma siamo talmente forti, talmente uniti, che non abbiamo mai permesso a niente e nessuno di separarci. Sì, abbiamo litigato, abbiamo urlato e abbiamo smesso di parlarci, ma ci siamo sempre ripresi, non abbiamo mai mollato. Ringrazio tantissimo la sfortuna di essere finita in una classe di psicopatici come voi, non riesco ad immaginarmi in una classe che non sia la nostra e non immagino quanto brutti sarebbero stati questi anni se voi non foste entrati nella mia vita.

So anche che non sempre sono stata una persona facile, anzi, spesso e volentieri mi sono dimostrata per una persona poco amichevole, scorbutica e decisamente lunatica eppure voi eravate sempre lì, mi avete accettata, sgridata, spronata ed incoraggiata e non mi avete mai voltato le spalle. Non so se esistano abbastanza parole per spiegarvi quanto io vi sia grata di tutto quello che abbiamo vissuto, del bagaglio immenso di ricordi che mi porterò nel cuore per tutta la vita e per tutte le volte che siamo caduti e ci siamo rialzati, insieme, mano nella mano.

Da tre anni a questa parte ho sempre potuto contare su di voi, dalle cavolate allo studio, dalle risate ai pianti, dalle gioie ai dolori, dalla voglia di mollare tutto alla voglia di diplomarci insieme, sembrano parole scontate, ma noi lo sappiamo bene che di classi unite come la nostre non ce ne sono molte.

Vi voglio ringraziare per tutte le pazzie che abbiamo fatto, per aver creato un rapporto che va al di fuori della scuola, per le risate incontrollate, per le volte che sono caduta dalle scale e prima di aiutarmi avete riso di me, per l'affetto e il sostegno che non sono mai mancati, per la fiducia, la lealtà, la genuinità, la spensieratezza, la determinazione e il bene che avete sempre dimostrato. Siete le persone più belle e pure che ho nella mia vita e avete reso questi anni di superiori un paradiso.

Questo sarebbe dovuto essere il nostro anno, l'anno della maturità, della vittoria, del raggiungimento del nostro obiettivo. Non sarebbe dovuta finire così.

Se potessi tornare indietro nel tempo fino al 21 febbraio scorso, e sapessi che sarebbe stato l'ultimo giorno in cui vi avrei visto, oltre a piangere, vi avrei abbracciato fortissimo. Sì dai, avete capito, quegli abbracci spacca costole che però ti aggiustano il cuore.

Vi sta stupendo con questa dolcezza?

Lo so, non ci siete abituati, ma il meglio arriva sempre alla fine.

E quindi eccoci qui, alla fine.

Chi se lo immaginava che in quinta ci saremmo ritrovati faccia a faccia con una pandemia?

Che fossimo costretti a non vederci più prima del previsto? Fino a non molto tempo fa c'erano giorni in cui non avremmo visto l'ora che succedesse.

Ma chi se lo aspettava che la mattina al posto di vederci a scuola ci saremmo visti attraverso uno schermo? Io no, penso di non averlo ancora realmente realizzato.

Pensavo che la fine della 5H non sarebbe mai arrivata, invece è qua, prima del previsto e senza avvisare. Ci siamo quasi.

Stiamo arrivando alla fine di questo percorso tortuoso, ripido e in salita, che ci ha fatti sudare a maggio e non solo (lo so che tutti avete detto "si suda" pensando alla Giuli) e ci ha spremuto il cervello. Abbiamo perso qualcuno durante questo viaggio, ma noi diciannove "sopravvissuti" siamo qui, ce l'abbiamo fatta. Sono orgogliosa di tutti voi, di tutta la vostra forza e la vostra straordinaria crescita a livello umano oltre che scolastico, abbiamo 19/20 anni, stiamo per diventare adulti e devo dire che non ci vedo tanto male in questa veste. Spero fortemente di avere la possibilità di stare di nuovo tutti insieme almeno un ultimo giorno e intanto vorrei dirvi grazie per esserci anche durante una situazione del genere, grazie per la collaborazione che stiamo dimostrando, per la serietà e l'impegno con cui stiamo affrontando la scuola, attraverso un computer sì, ma insieme. Grazie per aver reso vero e concreto il concetto di classe. Grazie per volermi bene. Ve ne voglio anche io, tantissimo... dico davvero.

Ci tengo a dire un immenso grazie ai professori che ci stanno affianco dal "giorno zero", senza voi non saremmo riusciti a capire quanto fosse importante essere una classe unita, grazie ai professori che sono con noi solo da qualche mese, grazie per aver partecipato alla nostra crescita, per averci sostenuti, rimproverati quando era giusto e compresi nei momenti di difficoltà. Siete stati il nostro pilastro e vi sono grata perché siete sempre riusciti a trovare il modo di mantenere l'equilibrio tra lo studio e qualche risata. Oltre ad insegnare materie scolastiche ci avete insegnato tanto sui rapporti a livello umano e ciò sarà per noi la nostra fortuna più grande. Grazie anche se c'erano giorni in cui mi stavate antipatici e scusate per le volte che mi sono mostrata una testa calda e vi ho mancato di rispetto, col senno di poi cambierei il mio comportamento frizzantino degli anni scorsi.

Avrete tanti altri alunni dopo di noi, ma spero che questa fantastica classe abbia sempre un posto speciale nei vostri ricordi.

Semplicemente grazie.

Spero di potervi dire, un giorno, tutte queste parole di persona, di potervi mostrare tutto il rispetto e l'affetto che provo per voi, voi tutti.

Io continuo a sperarci.

A presto,

Anna