

# Parodiamo insieme Il Giornalino



*Dicembre 2015 - Anno 16 - Numero 1*

*16 ottobre 1943 - 2015  
72esimo Anniversario della Deportazione nazista*

Siamo a Roma, nell' ex Ghetto, quartiere popolato da artigiani, piccoli commercianti ebrei. Sono passati da poco i giorni dell' armistizio. Il maggiore Kappler manda a chiamare i capi della Comunità Israelitica. Essi devono raccogliere e versare, tempo un giorno e mezzo, 50 chili d'oro. Con affanno, gli ebrei si danno a radunare l'oro, per ottenere in cambio la sicurezza. Il 16 ottobre 1943 ' il sabato nero ', del Ghetto di Roma



alle 5;15 del mattino le S.S invadono le strade del portico d'Ottavia e rastrellano 1024 persone, tra cui oltre 200 bambini. Due giorni dopo, alle 14;05 del 18 Ottobre, diciotto vagoni piombati partiranno dalla stazione Tiburtina. Dopo 6 giorni arriveranno al campo di concentramento di Auschwitz in territorio Polacco. Solo quindici uomini e una donna ( Settimia Spizzichino) ritorneranno a casa dalla Polonia.

Nessuno dei duecento bambini è mai tornato. Catastrofi, ingiustizie, crudeltà sono forse inevitabili nel corso della storia. Ma il nazismo, MAI PIU'.

Si consiglia la lettura del libro di Giacomo Debenedetti " 16 ottobre 1943" con prefazione di Natalia Ginzburg , Einaudi editore.

**Genovesi, Gloriani, Proietti**

**25 novembre - Giornata Internazionale contro la Violenza sulle Donne**

“ Il mostro non dorme sotto il letto, il mostro può dormire accanto a te”

“La violenza contro le donne è una delle più vergognose violazioni dei diritti umani”

“C'è un momento che devi decidere: o sei la principessa che aspetta di essere salvata o sei la guerriera che si salva da sé ... io credo di avere già scelto... mi sono salvata da sola.”

**Marilyn Monroe**

## 10 cibi brucia grassi

Nelle diete non mancano mai i cibi brucia grassi, ossia quegli alimenti che non solo generalmente contengono un basso contenuto di grasso e di calorie, ma riescono anche ad aiutare il metabolismo a bruciare più facilmente calorie.

Ecco una lista dei 10 cibi brucia grassi che non potete farvi sfuggire:

-ANANAS: è uno dei cibi brucia grassi più potenti in assoluto. Impedisce ai grassi di essere assimilati dal corpo, favorisce la digestione.

-LEGUMI: permettono di calmare rapidamente la fame e favoriscono la digestione.

-SALMONE: il suo altissimo contenuto dei Omega tre permette all'organismo di bruciare grasso.

-RUCOLA: tra le insalate è una delle più ricche di vitamina A e C, importantissimi per stimolare il metabolismo e attivare il consumo di calorie.

-FRAGOLE: hanno poche calorie e pochi zuccheri: inoltre sono un potente cibo depurativo che contrasta anche la cellulite.

-PEPERONCINO: accelera il metabolismo, frena la fame e lotta contro i cuscinetti di grasso.

-CEREALI: ricchi di preziose fibre che permettono al corpo di trovare il giusto equilibrio, hanno anche un alto potere saziante. Utilissimi durante gli attacchi di fame.

-AVOCADO: da sempre considerato un nemico della dieta, in realtà è stato dimostrato che i suoi grassi "sani" aiutano il corpo a far aumentare il metabolismo e a placare la fame.

-POMPELMO: ha grande potere drenante che fa di questo frutto uno dei cibi anti-cellulite migliori. Inoltre riesce a saziare rapidamente.

-TE' VERDE: non solo per la dieta ma anche contro l'invecchiamento. Il tè verde è infatti non solo un alimento brucia grassi, ma permette anche di favorire la digestione e vi donerà una pelle più luminosa.

**Longo Aquila**

**Molinari**

## LA MODA PASSA...LO STILE RESTA...

Oggi la moda, soprattutto quella seguita dai giovani, è basata sul "casual", sull'improvvisazione, sull'invenzione creativa. La moda è la tendenza dell'uomo ad appartenere ad un gruppo sociale, chiamiamolo "fenomeno", tra l'altro importante, che condiziona e permette di catalogare ogni individuo. Tra i giovani il fatto di entrare a fare parte di un gruppo sta a significare anche l'acquisizione di caratteristiche come il modo di vestire che lo rendono simile agli altri. I primi fenomeni di variazione della moda nel campo dell'abbigliamento si sono riscontrati in Italia e in Francia alla fine del Medioevo, con una sempre maggiore diversificazione tra l'abbigliamento maschile e quello femminile che avvenne anche nei vari ceti sociali. Basta pensare che gli abiti delle classi popolari si modificarono molto più lentamente fino all'Ottocento, quando la seconda rivoluzione industriale rese più semplice ed economica la produzione di tessuti e abiti. Nell'Ottocento nasce l'alta moda ed i primi atelier dei grandi sarti. Dopo la prima guerra mondiale, le donne che avevano iniziato a ricoprire ruoli in passato ricoperti esclusivamente dagli uomini, incominciarono ad aspirare ad abiti pratici e funzionali e ad acconciature semplici: accorciarono le gonne, cominciarono a indossare i pantaloni e a portare i capelli molto corti. Si trattò probabilmente della prima vera e propria rivoluzione nella storia della moda. Un fenomeno di portata altrettanto sconvolgente fu rappresentato dalla moda giovanile degli anni Sessanta, nasce il vestire casual, la funzionalità dell'abbigliamento sportivo e, in particolare, dei blue-jeans. Il resto è storia nostra!!!! Stilisti di successo come Armani, Versace, D&G, . Oggi la moda tiene conto di molti fattori: l'innovazione, l'accessibilità, l'interesse, la praticità, e si può notare, come anche per i bambini si possono seguire le mode, ad esempio chiedono ai genitori qualcosa che a loro piace come se fosse un gioco, magari solo perché gli altri compagni già lo posseggono. La moda ha però maggiore influenza soprattutto tra gli adolescenti perché, secondo gli ultimi dettami della moda, bisogna essere magri, palestrati, vestiti in maniera "trendy" o "fashion" per imitare l'idolo musicale, l'attore del momento. Per questo è necessaria una dieta equilibrata e associata a un'attività fisica; ma anche il trucco è molto utilizzato e ormai chiunque ne possiede uno nella trousse. Il desiderio di essere e diventare un'icona tra gli amici, comporta anche gravi disturbi che nel passato neanche esistevano: come l'anoressia. Si cerca di avere un fisico da "top model" e grande parte della ragazzine pur di seguire questi modelli si danneggiano... ragazze sottili, alte ed affascinanti senza badare all'aspetto interiore, questo spesso "impone" la moda. Ma un conto è vestirsi in un certo modo, magari per delle occasioni importanti ed un altro sia quello di mettere mettersi in mostra. Ognuno poi è libero di coprirsi o scoprirsi la pancia, farsi un tatuaggio o un piercing ma tutto questo penso debba avere un limite; evitando così, di metter in gioco la nostra salute e il nostro intelletto e puntare solo sull'aspetto fisico, dimenticandoci delle cose che alla fine rendono unica la nostra vita e cioè non quello di avere l'ultimo paio di jeans firmati ma stare bene, la famiglia, gli amici un lavoro in pratica godersi la vita non facendosi troppo condizionare da chi utilizza la moda per arricchirsi.

**Villani Ravanni Zenorini Micheli Ciofi**

# SMS



35 Mr.

Giacomi famose un selfie !

Vincenzi ti voglio bene <3

C'è è bellissimo quindi è ottimo!!

El Pagnotelk

Popa facciamo una briscoletta!

Stefania della 4 E Pia sei bellissima by Alessandro Giacomi.

Giacomi selfieeee!

Minelli ha il taglio di capelli più bello dell'Ipia.

Katia <3 <3 4 B

Mister 35 sei sempre con noi!

Ilenia sei brutta <3

Ilenia della 4E sei la più bona by 2A MAT

Sono bella?

Popa senza sopraciglia!

Roscettaa <3

Giacomi famose na briscoletta!

Giacomi l'uomo selfie! :))

Stefania 4E sei bellissima by bixio 4B MAT

Zio Mazza Rocca sei tutti noi!

I pusillanimi campano sempre a tratti!

Dopo il torrente giri intorno alla quercia 270 km.

Giacomi Torre di Pisa!

Selfie Giacomi!

Ilenia <3 sei bellissima :)

Longo indirizza ste gambe by Podar

Beato Spanò con la bionda

E beato te con chi? By Spanò

4B and 4E are my favourite classes!

Stefania sei bellissima by Walter Neccia 4B MAT

Spanò a briscola quando te pare!

Er Popigna!

Anthony Cipriani sei bellissimo con il segno della Nike in fronte by Anonimo

Sei bella Irene del 4e PIA by Anonimo

## USCITA DIDATTICA ALL'UFFICIO POSTALE

Giovedì 3 Dicembre 2015 alle ore 9.00 gli alunni di Valmontone hanno effettuato un' uscita guidata presso l'ufficio postale di Valmontone. I ragazzi diversamente abili, affiancati dagli alunni tutor delle classi, si sono recati a piedi, con i rispettivi docenti di sostegno e gli educatori della cooperativa " Il Melograno".

"Abbiamo fatto una bella passeggiata e giunti all'ufficio postale, abbiamo immortalato il grande momento con un selfie ... e viaaa! Subito alla posta! A turno, uno alla volta spingendo un tastino magico otteniamo il numeretto per spedire la nostra lettera! Eravamo così emozionati quando sul display compariva il nostro numero.. Siamo andati, così, allo sportello per acquistare i francobolli da affrancare sulle nostre buste per poi finalmente spedirle ai nostri amici e familiari.

Abbiamo raggiunto il nostro obiettivo soddisfatti e felici per aver condiviso l'esperienza con i nostri compagni. Questa per noi è l'inclusione!"

**Marta Lillo 4C I.I.S Valmontone**

## 13-14 NOVEMBRE 2015

Riportiamo alcune delle frasi più significative su quanto accaduto e già pubblicato nell'edizione straordinaria

### ATTACCO AL CUORE



Voglio riaffermare con vigore che la strada della violenza e dell'odio non risolve i problemi dell'umanità e che utilizzare il nome di Dio per giustificare questa strada è una bestemmia!

*“Perciò non vi farò il regalo di odiarvi. Sarebbe cedere alla stessa ignoranza che ha fatto di voi quello che siete”*

Oggi il vostro compito è più chiaro: leggete, ragazzi, imparate parole, imparatene tantissime, in tutte le lingue, ce n'è una per ogni sfumatura del vostro cuore e dei vostri pensieri, una per ogni sfumatura del cuore e dei pensieri degli altri; senza sfumatura tutto diventa piatto e l'infinita ricchezza di sé e dell'incontro con l'altro si perde, perché la comunicazione viene semplificata, banalizzata, abolita. Imparate moltissime parole ed esercitatevi ad usarle

### 24 –25 Novembre 2015: Perché queste due date?

Il 25 novembre 2015, Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne, la classe 3A Turistico, insieme alle classi 2A Turistico ha effettuato un sentito e commovente momento di riflessione sulla violenza nella società, soprattutto nei confronti delle donne. Con la collaborazione delle Proff. Palombi e Gabrielli e particolarmente delle alunne Braccini Sara, Mari Adriana, De Castris Francesca, Menichelli Lucrezia e Ponziani Laura, sono state effettuate lettere e proiettati video riguardanti il tema, mettendo a confronto il funerale di Valeria Solesin, unica vittima italiana degli attentati di Parigi, celebrato il giorno precedente, e la ricorrenza del 25 novembre.

Nel clima di ansia e preoccupazione del momento, nel paese smarrito che costringe molti giovani, anche i c.d cervelli in fuga, a lasciare l'Italia per lavorare, abbiamo trovato speranza nel temperamento morale della famiglia di Valeria Solesin e pace nell'addio alla ragazza con tre religioni.

La cerimonia ecumenica di Piazza San Marco non è stata solo un triste commiato ma un momento importante di coesione della comunità e di affermazione concreta dei valori costituzionali italiani ed europei, che tutti dovremmo sostenere, perché da qui che si costruisce la più efficace reazione alla barbarie del terrore.

Riteniamo che sia anche questo ciò che ha voluto dirci Valeria Solesin chiedendo che, insieme al leone di San Marco, al nostro tricolore e a quello francese fosse innalzata la bandiera europea e che risuonasse anche l'inno alla gioia di Beethoven.

Abbiamo riflettuto che le vittime innocenti delle stragi di Parigi provenivano da tutto il mondo ma erano soprattutto europee! Quindi, per proteggerci dalle violenze barbariche pensiamo che sia necessaria la presenza di un Europa veramente unita! Gli Stati Uniti D'Europa!

Voi la pensate allo stesso modo?

**Samira Latini 3A TURISTICO.  
I.I.S Valmontone**