

29

liberamente

DICEMBRE 2011



IN QUESTO NUMERO:
MA A COSA SERVE UNO PSICOLOGO?
IL TESTO ARGOMENTATIVO
GIORNATA DEI DIRITTI DEI BAMBINI

- 3** MA A CHE SERVE UNO PSICOLOGO?
- 6** L'AFFETTO IN VETRINA
- 8** MAGA
- 9** IL TESTO ARGOMENTATIVO
- 10** INCONTRI IN CUCINA
- 12** BUON CIBO A SCUOLA, A CASA E DAI NONNI
- 15** NON SO PIU' COSA MANGIARE
- 16** UNO SPETTRO SI AGGIRA PER RINASCITA... BERRINO!
- 17** GIORNATA DEI DIRITTI DEI BAMBINI
- 19** UN LIBRO PER AIUTARE I CANI ABBANDONATI
- 20** SCHEGGE DI CINEMA
- 22** ASCOLTARE PER LEGGERE

NOTIZIARIO DI RINASCITA
BIMESTRALE GRATUITO
REG. TRIBUNALE MILANO
N° 195 DEL 20/3/2006

DIRETTORE RESPONSABILE:
AGNESE CODIGNOLA

LE ILLUSTRAZIONI

Riuniti come *corporation* i ragazzi di seconda C hanno ricevuto un testo che trattava di cibo o di ambienti in cui lo si consuma, hanno suddiviso il testo in sequenze, disegnato lo storyboard, hanno sceneggiato il testo, poi fotograferanno i disegni, reciteranno le voci e aggiungeranno una musica o la suoneranno con l'orchestra della scuola.

I ragazzi di terza C invece, hanno inventato dei personaggi, si sono riuniti in gruppi spontanei per affinità di soggetti e hanno creato la storia, poi procederanno come gli altri.

Da più menti nascono molte idee e il lavoro risulta più ricco, il gruppo è responsabile del lavoro di tutti, ci si può aiutare, si può agire su un disegno in più persone. Come sempre si collabora per uno scopo comune.

Il risultato è in divenire.

Io credo molto in questo modo di lavorare: più complesso, articolato, con grandi energie in gioco, perché lavorare assieme comporta darsi delle regole e non perdere di vista l'obbiettivo.

I risultati si vedranno ... stiamo ancora lavorandoci.

Prof.ssa Carla Zaffaroni



MA A CHE SERVE UNO PSICOLOGO?

VARIAZIONI SUL TEMA DA "IL MAGO DI OZ"

DI PAOLA GRIFO

Una sera di tarda estate, di ritorno dalle vacanze in collina, in coda in autostrada. Per passare il tempo e far sì che mio figlio legga qualcosa di diverso dai fumetti, inserisco nel lettore CD un audiolibro, "Il Mago di Oz". L'ho letto da bambina, non lo ricordo quasi, quindi mi faccio prendere dalla voce recitante, e poiché la coda si fa sempre più lunga, inizio a perdermi dietro alle avventure della piccola protagonista Dorothy e dei suoi bizzarri amici, incontrati per caso nel percorso che dovrebbe riportarla a casa: lo Spaventapasseri, il Boscaiolo di Latta, il Leone Vigliacco... Un esercito piuttosto scalcinato, a prima vista: a ciascuno manca infatti disperatamente qualcosa per essere felice. Alla bimba, trascinata da un tornado in questo mondo misterioso, manca la sua normalità: una fattoria nel Kansas, immersa in un panorama deprimente, ma allietata dall'affetto degli zii contadini (perché la fanciulla, poveretta, è anche orfana...). Allo Spaventapasseri manca il cervello, così lui dichiara, e per via di questa sua supposta stupidità è costretto a condurre una vita infelice, tentando, inutilmente, di spaventare i corvi. Al Boscaiolo di Latta manca il cuore, strappatogli – come anche le altre parti del suo corpo – da un sortilegio a cui una strega lo ha sottoposto quando era un uomo, perché invidiosa del suo amore per una ragazza; un fabbro gli ha ricostruito braccia e gambe in latta, ma il cuore... Beh, quello non c'è più, e il taglialegna ne sente terribilmente la mancanza... Il Leone Vigliacco, poi, è privo della più basilare dote per un leone, il coraggio: è un terribile fifone e lo dichiara apertamente.

Il mondo fantastico – tanto bello quanto insidioso – dove si svolge l'avventura dei personaggi, è diviso in regni, equamente ripartiti nei 4 punti cardinali fra streghe cattive e streghe buone, di volta in volta ostacolo o risorsa per la bimba. Al suo centro, il Regno di Smeraldo, dominio del misterioso ma potentissimo Mago di Oz, l'unico – pare – in grado di esaudire tutti i possibili desideri, dunque anche quelli, apparentemente irrealizzabili, dei quattro amici.

Il loro viaggio è una sorta di *road-movie* fantastico, che rappresenta un inno all'amicizia disinteressata e insieme un'elegia della mitezza (una dote che oggi pare quanto mai in disuso, nel mondo del successo a tutti i costi...), incarnata nella piccola protagonista, incapace di azioni aggressive anche nei confronti del più terribile dei nemici. In nome di questa grande amicizia i quattro, di volta in volta, opereranno le loro scelte, talora a prima vista decisamente votate al fallimento, ma che in seguito si riveleranno invece chiave di volta per il successo delle varie imprese.

Infine, eccoli giungere dal Mago di Oz, personaggio dalle mille identità, ma che nessuno ha mai visto davvero, e di cui si sa solo che, senz'altro, esaudirà il desiderio di ciascuno... L'udienza è individuale, quindi per la prima volta il gruppo di amici si divide e ognuno vede Oz in una forma diversa, anche se sempre enormemente potente ed enigmatico...

Oz chiede ai quattro di compiere un'azione apparentemente impossibile, uccidere l'ultima temibile strega cattiva, e dovrà essere proprio la bambina a farlo; in cambio, Oz darà



loro ciò a cui massimamente aspirano, ciò di cui ciascuno sente di più la mancanza.

Gli amici partono per questa ultima avventura e riusciranno nell'intento, usando ciascuno ciò che non sa di avere: il coraggio da parte del Leone Vigliacco, il cuore affettuoso del Boscaiolo di Latta, l'acuta intelligenza dello Spaventapasseri e, per quanto riguarda Dorothy, la forza del suo cuore gentile, che le fornirà gli strumenti per annientare la malvagia strega dell'Ovest, strumenti che Dorothy aveva sempre avuto con sé dall'inizio della sua avventura, senza saperlo.

Lieti di aver finalmente superato tutte le prove, gli amici si recano dal Mago a reclamare i doni di sapienza, emozioni, relazioni di cui si sentono privi. Ma il "supposto sapere" che i quattro attribuiscono al Mago si rivela, alla fine del percorso, soltanto un *bluff*: il Mago non è un mago, ma solo un omino macilento, che è stato investito suo malgrado di questo suo ruolo e che si è reso misterioso, cambiando continuamente sembianze, proprio perché le aspettative dei cittadini del regno non venissero deluse... Un imbroglione, insomma, come lo apostroferà Dorothy, affranta!

Ma l'ometto, alla fine dei conti, non si rivela poi così inutile, dal momento che, se è evidente da tempo al lettore che i protagonisti sono in realtà oltremodo dotati di ciò che domandano al Mago, essi potranno accorgesse-

ne solo grazie a lui, il terribile Oz, e al percorso fatto alla sua ricerca.

È il momento che il gruppo di amici si separi, perché ciascuno dei quattro amici possa seguire il proprio sogno... L'audiolibro finisce e anch'io devo separarmi da questa storia che mi ha divertito e fatto pensare. In particolare, e qui arrivo al motivo del titolo di questo mio scritto, mi ha fatto pensare alla mia professione – sono psicologa – e, insieme, al mio ruolo di genitore impegnato nella scuola dei miei figli, quotidianamente confrontato con l'entusiasmo, la freschezza, la tenerezza, l'energia, ma anche la rabbia, l'agitazione, l'aggressività e il disagio che l'adolescenza dei nostri ragazzi porta con sé.

Quanti sono i desideri, le mancanze, le difficoltà che loro veicolano, o che noi adulti attribuiamo loro? "È intelligente, ma non sa concentrarsi", "va bene a scuola, ma non è capace di relazionarsi con i pari", "gli difetta completamente l'autocontrollo"... E ancora: "Sarei felice, ma ... mi manca la Wii... mi manca il ragazzo... mi manca la forma fisica... mi manca la grinta... mi manca la memoria... mi manca una famiglia che mi capisca...".

Mai come in questo momento storico la dimensione della mancanza, del desiderio insoddisfatto, è qualcosa di estremamente problematico, anche sul piano culturale e socia-

le: difficile sentir dire oggi “Pazienza, aspetta, arriverà il momento...”, perché il nostro è il mondo del “tutto e subito”, della prestazione immediata e non rimandabile, in cui tutto si cristallizza nel presente, a fronte di una dimensione di futuro che oscilla fra le aspettative irrealistiche di successo assoluto, in cui si diventerà “Qualcuno” (per citare il rap di Caparezza) e la consapevolezza di una altrettanto assoluta precarietà, in cui si rischia di scivolare nell’essere... “Nessuno”.

È a questo punto che si inserisce la figura dello psicologo, nuovo immaginario taumaturgo che si suppone in grado di ricostruire l’immagine perfetta di sé e dell’Altro, di restituire l’integrità perduta, di ridare le parti mancanti: il cervello, il cuore, il coraggio... , o, come si usa dire oggi, di fornire almeno le “strategie” (cognitive, emotive, relazionali...) per rendere tali mancanze meno avvertibili agli occhi degli altri.

Vorrei poter proporre un’altra immagine dello psicologo e in particolare dello psicologo che lavora con le persone in crescita, che spesso sentono l’incompiutezza e la difficoltà dell’adolescenza come un fardello intollerabile: non più “l’esperto del cervello”, mago della nuova magia contemporanea rappresentata da una certa, dilagante, idea di tecno-scienza, che con tecniche raffinate possa “aggiusta-

re” (possibilmente in fretta) chi si è inceppato, chi non “funziona” più... Proporrei, tutt’al più, di immaginarcelo come una sorta di Mago di Oz: investito inizialmente di grandi aspettative e idealizzazioni, che verranno inevitabilmente deluse, sarà grazie al suo operare (invero un po’ misterioso, fatto più di interrogativi che di risposte) che potrà riconsegnare ai propri utenti (studenti, ma anche insegnanti, o genitori...) le potenzialità che ciascuno di loro aveva e custodiva senza saperlo, ovvero il loro proprio “sapere su di sé”, per poi gradatamente permettere alle fantasie sulla sua figura di “esperto” di smontarsi. E quando, alla fine, l’utente penserà dello psicologo “in fondo non era un esperto (mago?) vero, non ha fatto nulla, non è certo grazie a lui che sto meglio...”, sarà il momento in cui, come Dorothy, il soggetto avrà lasciato il mondo, meraviglioso e spaventevole, della fantasticheria, per ritrovarsi finalmente proprio nel luogo e nel tempo in cui desiderava essere: una fattoria grigia, in un panorama di campi grigi, nel grigio Kansas, il tutto però illuminato da ciò che, davvero, dà colore alle cose: la coscienza di ciò che egli è, il desiderio per i propri legami affettivi, unito al ricordo vivido di un’amicizia vera da cui si è potuto fisicamente separare, ma che è ormai parte costitutiva della sua storia.



L'AFFETTO IN VETRINA

UNA RIFLESSIONE SUI CONSUMI

DI ANTONIO BOSOTTI

Gianni non sta più nella pelle: da qualche giorno l'ultimo modello di smartphone è in bella mostra nella vetrina di un megastore del centro e lui non vede l'ora di comprarlo.

“L'ho già visto in TV e lo spot era fantastico: chi ce l'ha può farci di tutto e, soprattutto, restare in contatto con tantissimi nuovi amici. E poi, è in offerta...”.

Mamma e papà non sono d'accordo: meno di due anni fa gli avevano regalato un cellulare di ultima generazione, che funziona ancora benissimo. Perché cambiarlo?

Ma Gianni non molla: quasi tutti quelli che conosce hanno un cellulare nuovo di zecca e lui non ci sta a fare la figura dello sfigato del gruppo. Il braccio di ferro dura qualche giorno, ma alla fine Gianni esce dal megastore con lo smartphone in mano. E ai genitori

sconfitti non resta che il dubbio di non essere stati abbastanza determinati.

Anna, cugina di Gianni, è in terza elementare e al pomeriggio non perde una puntata dei suoi cartoni animati preferiti.

Tra un episodio e l'altro la pubblicità di una nota marca di scarpe non le dà tregua.

“Guarda, mamma! È lo stesso modello che hanno comprato le mie compagne di scuola: cambia solo il colore. Vero che me le prendi anche a me?”

Il conflitto con i genitori è del tutto assente e, così, alla ripresa delle lezioni anche Anna può sfoggiare in classe il suo nuovo trofeo.

I genitori la vedono felice: perché non avrebbero dovuto comprarle le scarpe che lei desiderava tanto?

LA FORZA DELLA PUBBLICITÀ

L'orientamento costrittivo verso marchi famosi e oggetti di moda si sviluppa nei giovanissimi a tal punto da condizionare, alla fine, anche i genitori.

Già in età prescolare i bambini riescono a riconoscere i principali loghi presenti sul mercato e a interpretarne il significato, mentre a 6 anni sono considerati dagli esperti di marketing “consumatori maturi al 50%”, raggiungendo la piena “maturità consumistica” verso i 16 anni.

A questa età i ragazzi rappresentano i clienti ideali, in quanto, nella maggior parte dei casi, oltre a coinvolgere direttamente i genitori negli acquisti, sono in grado di spendere denaro di tasca propria.

Tra TV e Internet la pubblicità è onnipotente: ogni ragazzino è esposto a una media di 30 spot al giorno e, perciò, non sorprende

che gran parte dei suoi desideri, delle richieste e illusioni sia indirizzata al consumo di beni per lo più superflui.

Nel suo libro *“Die Verkaufte Kindheit”* (L'infanzia venduta) la giornalista tedesca Susanne Gaschke ha provocatoriamente invitato i produttori e i commercianti a cambiare atteggiamento in campo pubblicitario e a dimostrare, in primo luogo, l'utilità dei prodotti offerti a bambini e adolescenti, dando in questo modo un valido aiuto ai genitori.

Ma, non potendo sperare in un rapido ravvedimento del “mercato”, sono soprattutto i genitori che, nonostante lo strapotere dei media, possono educare i propri figli a un consumo ragionevole: ad esempio, spiegando loro i meccanismi pervasivi della pubblicità e fornendo loro gli strumenti per combatterli.

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI (LOTTA DURA SENZA PAURA)

Per contrastare validamente il pensiero unico consumistico nulla è più istruttivo dell'esempio dei genitori: di fatto, le nostre abitudini sono la migliore guida alla crescita consapevole dei nostri figli.

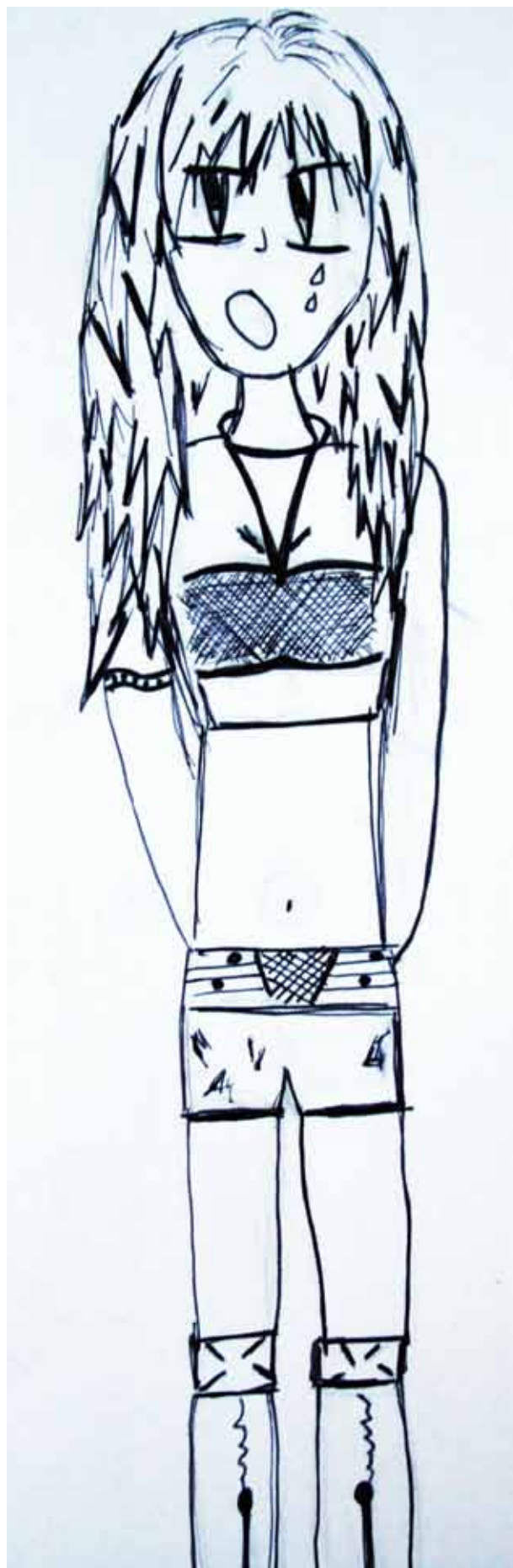
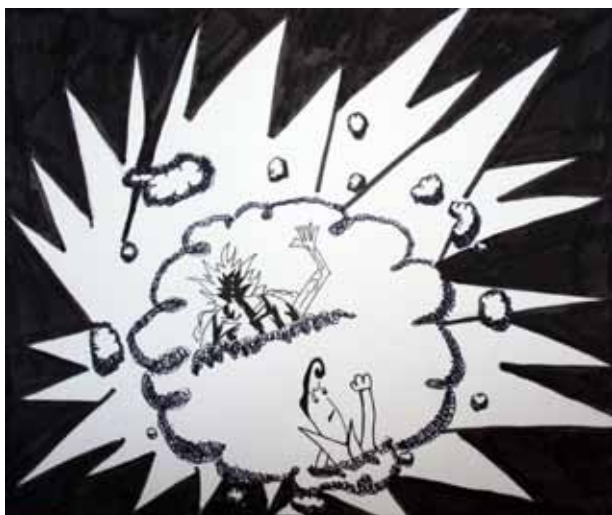
Sin dall'inizio è doveroso rinforzare nei bambini la coscienza di sé, stimolando il loro coraggio di "dire no": in questo sono d'aiuto la tolleranza e la forza individuale di riconoscersi diversi dagli altri e, nello stesso tempo, accettare che gli altri siano diversi da noi.

Spesso i ragazzi conoscono a memoria gli spot pubblicitari dei prodotti più venduti. Quindi, una valida difesa potrebbe essere la messa in discussione dei testi e delle immagini di un determinato spot in relazione ai metodi non sempre eticamente accettabili di produzione del bene, al reale valore del prodotto pubblicizzato, alla sua effettiva utilità, ai suoi pregi e difetti.

Quali differenze ci sono tra un articolo di marca ed uno privo di logo?

Quali sono i criteri di scelta che giustificano una spesa maggiore?

Naturalmente viziare non è vietato, ma solo se i figli sanno che può succedere di tanto in tanto, saranno in grado di apprezzarlo.



MAGA

MUSEO ARTE DI GALLARATE

DI CLARA BONFIGLIO



Dove: A Gallarate, Via De Magri 1, sull'autostrada Milano-Varese, a mezz'ora da Milano.

Una collezione permanente divisa in tre sezioni:

1. opere d'arte italiana tra gli anni Venti e gli anni Cinquanta.
2. pittura informale e ricerche spazialiste.
3. dagli anni Settanta ai giorni nostri.

La **collezione Cascioli**, donata al museo nel 2002: una raccolta di 33 dipinti, disegni e acquerelli accomunati dalla riflessione su un unico tema: la rappresentazione della figura femminile da parte di alcuni artisti del XX sec.

Le opere d'arte contemporanea della **collezione Consolandi** (uno tra i più importanti collezionisti del nostro tempo e recentemente scomparso): 38 opere concesse in comodato gratuito, esposte nelle sale del museo fino a fine giugno 2012.

Il percorso espositivo inizia con le prime opere acquistate di Fontana e Manzoni fino ad arrivare agli artisti contemporanei come Damien Hirst e Gilbert & George.

Un collezionista che ha rivolto il suo interesse scegliendo sempre l'arte del suo

presente, perché solo così, diceva, poteva circondarsi di 'capolavori' che potevano rappresentare il suo tempo.

Una collezione in continuo aggiornamento, una continua scommessa sul futuro.

Una sezione che presenta **mostre di arte contemporanea**: uno sguardo sul presente e un'occasione per confrontarsi sulle domande e intuizioni che artisti contemporanei danno all'oggi.

Infine i **laboratori per bambini e ragazzi**: uno spazio in cui gli incontri e i progetti possono essere concordati su temi e modalità specifiche inerenti alle mostre temporanee e non.

Uno spazio aperto anche alla domenica dalle 14,30 alle 18, ricco di materiali dalle varie caratteristiche: tattili, colore, forme, peso... tanti giochi: di legno, costruzioni, puzzle...

Un luogo dove, affiancati da animatori, i ragazzi, individualmente o a piccoli gruppi, possono semplicemente utilizzare i giochi 'creativi' a disposizione oppure realizzare, con l'aiuto della propria immaginazione, oggetti, animali, fiori, macchine... e magari raccontarsi delle storie...

... uno spazio magico.

Un **bookshop** dove si possono trovare cataloghi e libri d'arte, oltre che oggetti di design.

Uno **spazio dove leggere** tranquillamente libri e giornali.

Per finire, un caffè o un aperitivo...

Tanti buoni motivi e spunti per passare anche una domenica pomeriggio...

IL TESTO ARGOMENTATIVO

LINO STIMOLO ALLA SCRITTURA

DEL PROF. GIPO ANFOSSO

Il testo argomentativo è un testo complesso che mette in moto abilità diverse. È necessario parlare di se stessi, bisogna conoscere il problema trattato e alcuni dati, è necessario proporre ragionamenti, conoscere le opinioni contrarie, avere la capacità di confutarle. Rispetto a una scrittura personale e di fantasia, i ragazzi sono meno attirati, ma gli argomenti vengono scelti sulla base di loro indicazioni o cercando di capire i loro bisogni, fornendo così terreni di discussione e rielaborazione su temi che li toccano da vicino.

Si comincia con l'offrire uno stimolo iniziale. Mi è sembrato interessante mostrare un litigio di Sgarbi in tv per dire: ecco quello che non dovete fare.

Il primo argomento per iniziare questa scrittura è stato scelto da me e ho pensato che le **migrazioni in Italia** fossero una buona base di partenza. Anche per introdurre questo tema ho preso spunto da uno stimolo visivo ed è stato molto apprezzato il corto *Il viaggiatore in nero* che potete rintracciare su youtube <http://www.youtube.com/watch?v=swJ0zhVJ8DU>.

Siamo partiti poi con la discussione: cosa ne pensate? In che modo siete coinvolti da questa questione? Perché vengono in Italia? Cosa fanno? Come vengono trattati?

È necessario poi andare a trovare i dati e qui inizia anche un lavoro di controllo sulle fonti; non vale dire: 'L'ho letto su Internet!' Bisogna documentarsi, capire quali sono le fonti serie e affidabili ed eliminare il resto. Restano nei ragazzi tanti dubbi, tante paure, ma anche tanta apertura verso un mondo che cominciano ad affrontare e conoscere non più solo con incontri casuali, ma con uno studio approfondito che si può ricollegare agli incontri fatti a scuola con Ahmed Ba e con il lavoro sul Senegal.

Molti hanno cambiato idea, altri sono ri-

masti della loro opinione, ma tutti hanno fatto i conti con una serie di dati e opinioni, riuscendo ad alzare il livello della discussione senza abbassarsi mai agli urli di Sgarbi. Provate a casa a discutere con i ragazzi: vedrete che sono preparati e che non accetteranno più passivamente idee preconfezionate.

Il prossimo argomento? Ma l'adolescenza, ovviamente, tema scelto da loro perché nient'altro poteva essere più interessante!

Andando a scuola vedo gente araba in giro, persone scure che vendono ai lati delle strade. Quando vado in metropolitana è pieno di persone di colore che vendono con banchetti per terra. (Andrea D'Amicis)

Alla frase 'Ci rubano il lavoro' replico dicendo che i migranti vivono nel nostro paese in media da 7 anni, hanno titoli di studio paragonabili a quelli della popolazione italiana (...) Il 77% degli immigrati maggiorenni svolge un'attività lavorativa regolare. (Eduardo Barchiesi)

Se mi guardo attorno, noto molte persone straniere in condizioni diverse, mi capita di vedere stranieri mendicanti, che vendono oggetti per strada o chiedono l'elemosina, ma mi è capitato anche di conoscere persone straniere che vivono qui con la loro famiglia, e hanno una casa e un lavoro proprio come la mia famiglia. (Giovanna Randazzo)

Casi recenti di migranti che arrivano in Italia riguardano la Libia. Questo paese è coinvolto in una guerra e le persone che fuggono sono disperate, e per andare via dal loro paese intraprendono viaggi con mezzi di tutti i tipi. Ad esempio, recentemente dalla Libia sono approdati sulle spiagge di Lampedusa 64 migranti su un gommone e certi sono morti durante la traversata. (Elena Origi)

INCONTRI IN CUCINA



IL MONDO SI INCONTRA IN UN PIATTO

Il cibo, si sa, è anche cultura. Grazie ai piatti di un popolo conosciamo anche le loro abitudini, la loro agricoltura, le loro tradizioni e i colori, profumi e sapori con cui crescono fin da piccoli. La cosa più divertente è che conoscere questo aspetto della cultura è delizioso in tutti i sensi!

Per questa serie di **INCONTRI IN CUCINA**, noi della Commissione Alimentazione abbiamo deciso di andare a parlare con gli alunni di Rinascita, dove troviamo davvero un arcobaleno di paesi che rappresentano tutti i continenti.

Questa prima tappa ci porta in **Sri Lanka**; le nostre guide saranno Dinuka (1C) e la sua mamma, Neolin. In Sri Lanka l'alimento di base per i piatti quotidiani è il riso, semplicemente in bianco oppure saltato in padella insieme a diverse verdure. Il riso è accompagnato da piatti di pollo, più frequentemente, di maiale, di pesce e molto più raramente di manzo. Non esistono, praticamente, formaggi. A volte, per variare il contorno, invece del riso si usano le patate. I dolci sono spesso

al cocco mescolato, per esempio, con uova e spezie per preparare una specie di budino. Inoltre si consumano frutti come piccole banane dolci, la papaya e tantissimi ananas. In genere, i cibi sono sempre piccanti, ma nei piatti destinati ai bambini piccoli il "curry" viene messo in quantità inferiori. Solo quando sono diventati ragazzi mangiano speziato come gli adulti. Sono disponibili diverse qualità di curry ma, solitamente, si usa il curry in polvere rosso o giallo che si trova facilmente anche nei supermercati. Quello rosso, che è più forte e corposo, viene usato con la carne, mentre quello giallo, più "mite", con le verdure come le patate.

A merenda e durante il pomeriggio si beve il classico tè, zuccherato, con o senza latte, considerato che lo Sri Lanka è uno tra i maggiori produttori di tè.

La mamma di Dinuka ci ha gentilmente dato qualche suggerimento per ricette che si possano facilmente fare a casa, con ingredienti facilmente reperibili, come fa lei qui a Milano tutti i giorni. Mentre ci racconta, come sempre accade quando si parla dei propri piatti



tradizionali, anche gli occhi di Dinuka si illuminano, proprio come quelli degli italiani quando si trovano all'estero e spesso sognano un bel piatto di pastasciutta, fatta come si deve!

RICETTA PER IL RISO: una volta cotto il riso a chicco lungo (basmati), si prepara in padella, con un filo di olio, un misto di carota, porro e fagiolini tagliati a pezzettini (si può anche aggiungere un po' di dado per insaporire). Quindi si aggiunge alle verdure il riso in bianco e poi si salta tutto quanto insieme, in padella.

RICETTA PER IL POLLO: il pollo si mangia molto spesso in Sri Lanka. Una ricetta tipica consiste nel fare un soffritto di aglio e cipolla a cui aggiungere un po' di pomodoro fresco, tagliato a pezzetti, e del curry in polvere rosso, secondo i propri gusti. A questo sughetto, dunque, si unisce del pollo tagliato a bocconcini e un pizzico di sale. Si lascia cuocere il tutto, coperto, per circa 15 minuti e poi si serve insieme al riso.

RICETTA PER LE PATATE: il pollo, in alternativa al riso, si può anche servire con le patate. Si lessano delle patate che poi si tagliano a pezzi. Si scalda bene dell'olio nella padella e si aggiungono i pezzi di patata e del curry in polvere giallo. A parte si mescola un po' di cocco essiccato con un cucchiaino d'acqua e si unisce questo composto alle patate, insieme a un pizzico di sale e un po' di dado; si prosegue la cottura per altri 10 minuti.

RICETTE PER LE VERDURE: spesso si friggono le melanzane, tagliate a pezzetti, in tanto olio caldo. Un contorno che viene consumato di frequente è un'insalata preparata con il peperone rosso, giallo e verde, mescolato insieme a dei pomodori, il tutto tagliato a pezzettini. Un piatto colorato, davvero allegro da vedere!

A questo punto, non ci resta che augurarvi buon appetito e invitarvi a provare a preparare una buona cena cingalese!

Alla prossima tappa in giro per il mondo...

SAPEVATE CHE...

Un po' di notizie dal punto di vista della nutrizione

Il pollo è, tra le carni bianche, una delle più nutrienti, contenendo circa il 20% di proteine (più del manzo, del vitello e del maiale), l'11% di grassi ed ha anche un buon contenuto di ferro (3.5 mg/100gr), per cui può rappresentare una buona alternativa alla carne rossa anche in presenza di anemia, soprattutto se abbinata ai legumi, in particolare le lenticchie, anch'essi molto ricchi in ferro. Invece la coscia sia del pollo che del tacchino contiene più colesterolo delle carni di manzo o di maiale (90 mg/100 gr contro 70mg/100gr), ma questo non deve preoccupare perchè, anche se purtroppo nel mondo occidentale la nostra dieta particolarmente ricca di grassi associata alla scarsa attività motoria ci porta a dover limitare i cibi ricchi di colesterolo, nell'età evolutiva dei nostri ragazzi quest'ultimo è indispensabile

per la formazione di ormoni e della vitamina D, coinvolti nella crescita ossea. Tornando al nostro gustoso piatto cingalese, abbinando al pollo, di cui sono state illustrate le caratteristiche dietetiche, il riso, che rappresenta un ottimo apporto di carboidrati (80gr/100gr), possiamo calcolare approssimativamente un apporto calorico totale (per una porzione di 100 gr di riso e di 200gr di pollo) insieme a verdure e condimenti (vitamine e grassi vegetali) di circa 800 Kcal, circa un terzo del fabbisogno giornaliero dei nostri ragazzi (circa 2000Kcal per le ragazze e 2500 per i maschietti tra 9 e 14 anni).

A questo punto non mi rimane che augurare a tutti: Buon appetito!

Dott.ssa Elena M. Di Paolo.

BUON CIBO A SCUOLA, A CASA E DAI NONNI

INCONTRO CON MIRI DEL 21 NOVEMBRE 2011

DI BIANCA VECCHIO E PROF.SSA CLARA DE CLARIO

La serata del 21 novembre, presso l'Auditorium della nostra scuola, si è svolto un incontro tra i genitori di Rinascita e del quartiere e il dottor Berrino (direttore dell'Unità di Epidemiologia dell'Istituto dei Tumori di Milano), alla presenza della dottoressa Iacono (amministratore delegato di MiRi).

Il Professore ha tenuto un'interessante relazione sul ruolo che l'alimentazione può svolgere nel mantenere il nostro stato ottimale di salute o viceversa nel favorire l'insorgenza di particolari malattie – definite “da benessere” – come ad esempio il diabete e alcuni tipi di tumore.

Tra le cause più frequenti che il dottor Berrino individua come responsabili dell'obesità infantile e delle complicanze che i bambini sovrappeso e obesi avranno nella vita adulta, sono state evidenziate le abitudini alimentari odierne, molto diverse da quelle di due generazioni fa: oggi il maggior consumo di alimenti trasformati e la riduzione del consumo di alimenti integrali o di diretta provenienza agricola rende – secondo il professore – la nostra alimentazione un'alimentazione a rischio. I cereali integrali, infatti, insieme alla frutta e alla verdura – possibilmente di origine biologica e consumate in tempi brevi dopo il raccolto, nel periodo ottimale in cui sono naturalmente mature e disponibili – sono ricchi di minerali, vitamine e fibre indispensabili alla nostra salute. La concentrazione di vitamine diminuisce con l'allungarsi dei tempi di conservazione dei cibi e con la cottura o la tra-

sformazione industriale in succhi, puree, ecc. Le fibre vengono perse con la raffinazione dei cereali e delle farine, il cui amido, grazie alle moderne tecniche molitorie, si trasforma in zuccheri troppo rapidamente assorbibili dal nostro organismo. Da qui un impoverimento del cibo che mangiamo e una modifica sostanziale nei processi di digestione e assorbimento che rende gli alimenti raffinati potenziali nemici della nostra salute.

Un altro aspetto sottolineato dal dottor Berrino – e circostanziato dalla registrazione dei diari alimentari di diversi suoi pazienti – è l'eccessivo consumo di carne e proteine di origine animale, che caratterizza la dieta delle popolazioni dei paesi sia sviluppati che emergenti: proprio l'eccesso di proteine nei primi anni di vita è correlato ad un aumento della probabilità di diventare obesi dei nostri bambini. Le proteine animali in generale e quelle del latte in particolare stimolano la crescita in statura, ma molto di più quella ponderale perché favoriscono l'aumento dell'insulina (ormone che attiva il consumo o lo stoccaggio



di energia da parte delle cellule) e quindi l'aumento del tessuto adiposo (il tessuto di deposito energetico del nostro corpo).

Il consumo ideale di proteine dovrebbe essere corrispondente a 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo e – secondo il dottor Berrino – per i nostri ragazzi 30/40 grammi di proteine al giorno sono più che sufficienti. Se consideriamo che il latte ne contiene 3,5 grammi per 100 millilitri e la carne o il pesce in media hanno un contenuto di proteine del 20%, facciamo presto a fare dei calcoli sugli eccessi quotidiani della loro alimentazione.

Per assurdo, le linee guida del Ministero della Salute per la ristorazione scolastica prevedono dei menù che – se applicati agli schemi adottati anche da MiRi – porterebbero a fornire oltre 30 grammi di proteine con il solo pasto del mezzogiorno.

Questo tipo di alimentazione non solo non è compatibile con la nostra salute – ci spiega il dottor Berrino – ma è anche incompatibile con la sostenibilità dello sviluppo: non potremo rifornire di proteine animali 9 o 12 miliardi di persone! Ci vorrebbero 2 pianeti Terra per procurare abbastanza acqua e cereali per gli animali da macello. La conclusione alla quale arriva il dottor Berrino è che le diete vegetariane e anche quelle vegane non solo sono più sane, ma anche le uniche compatibili con la sostenibilità e lo sviluppo ambientale.

Possiamo trovare proteine a sufficienza sia nei legumi che nei cereali integrali, e variando e mischiando opportunamente questi alimenti non rischiamo carenze di nessun aminoacido.

Per rifornirci di altri elementi indispensabili alla salute – come gli omega 3 – possiamo consumare al posto del pesce la frutta a guscio: noci e mandorle ne sono abbastanza ricche.

L'unica integrazione necessaria è quella di vitamina B12 per i vegani: infatti questa vitamina non è presente nel regno vegetale e, quindi, chi esclude dalla propria alimentazio-

ne ogni cibo di origine animale non può approvvigionarsene.

Per ridurre la stimolazione dell'attività insulinica, che a lungo andare può dare origine a forme di diabete di tipo 2 (non genetiche), il dottor Berrino consiglia di evitare tutti i cibi ricchi di zuccheri semplici (zucchero da cucina e alimenti o bevande zuccherate in primis).

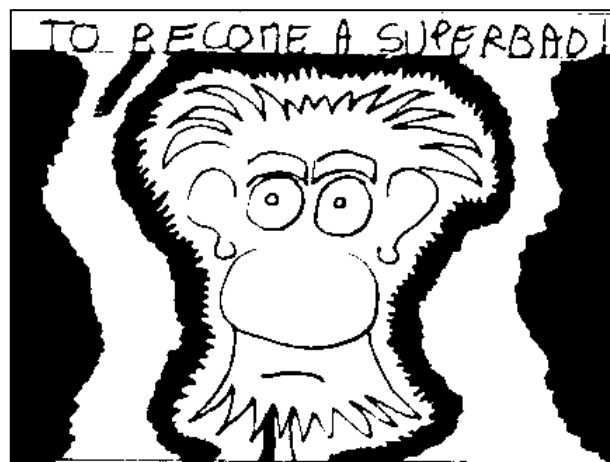
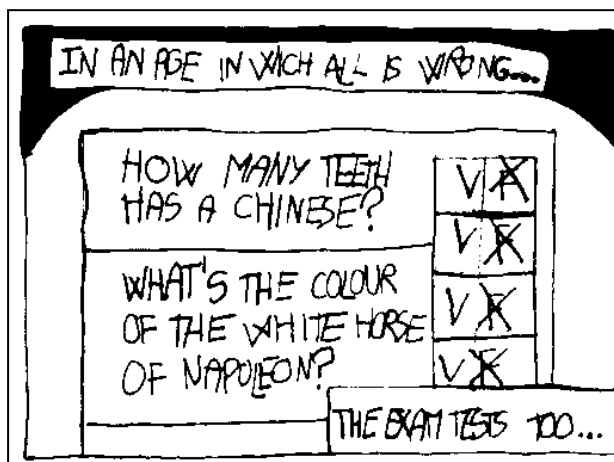
La colazione a basso indice glicemico – che sazia per tutta la mattinata – è a base di crema di riso integrale o porridge integrale o muesli non zuccherati. Anche la farinata di ceci – ricetta tipica della Liguria – è da provare!

Il dottor Berrino ci ha anche fornito alcune ricette da provare:

- i **biscotti Berrino** (a base di farina di mandorle, sale, polpa di mele cotte - impastare e cuocere in forno per 10 minuti);
- **le frittelle di farina di castagne e ceci** ($\frac{1}{2}$ farina di castagne, $\frac{1}{2}$ farina di ceci, acqua - formare una pastella da cuocere come se fosse quella delle crepes);
- i **biscotti Diana** (fiocchi d'avena, uvette, mandorle tritate, sale, succo di mela - si prepara un impasto alla sera e alla mattina si formano dei biscotti da cuocere in forno per 15 minuti).

Il latte può essere sostituito da bevande di origine vegetale come il latte di soia o di riso. Il latte di mucca va consigliato solo ai bambini che hanno un blocco della crescita.





Il modello della dieta mediterranea è un modello ancora valido, purché si segua lo schema più tradizionale: alla base dell'alimentazione i cereali integrali, la pasta di grano duro, i legumi, la verdura, l'olio extravergine d'oliva, la frutta, i semi oleaginosi (noci e mandorle) e, occasionalmente, il pesce.

La presenza di cereali integrali assicura un buon funzionamento dell'intestino, dal quale dipende in gran parte la nostra salute, e anche del tratto respiratorio.

In conclusione, il dottor Berrino ci ha ricordato che gli elementi che possono proteggere i nostri ragazzi e noi stessi dallo sviluppo di malattie oncologiche sono:

- mangiare tutti i giorni cereali integrali, verdura e frutta;
- limitare sale e conserve sotto sale;
- evitare le bevande zuccherate;
- evitare carni conservate (insaccati e salumi);
- limitare carni rosse;
- preferire cibi vegetali;
- limitare i cibi ad alta densità calorica (tanta energia in poco volume: dolci, alimenti di origine animale);
- limitare gli alcolici;
- non assumere integratori;
- essere fisicamente attivi.

Rimanere snelli sarà la naturale conseguenza di queste indicazioni.

Per concludere, oltre alla stagionalità, ai cibi prodotti in maniera naturale, alla prevalenza di alimenti vegetali integrali e freschi, l'altro aspetto importante è il bilancio giornaliero e settimanale, non solo riferito a quanto, ma anche a cosa si mangia. Per tutti noi è quindi importante sapere cosa mangiano i nostri figli a scuola per proporre una cena che completi un'alimentazione equilibrata, non dimenticando che una sana colazione è fondamentale e la merenda del mattino deve essere un semplice spuntino, se di frutta ancora meglio.

Per chi desiderasse approfondire le teorie alimentari del dottor Berrino o sperimentare le ricette di cui ci ha dato cenni nella conferenza, sono disponibili molte informazioni sul sito <http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/cascinaRosa.asp> e alla Cascina Rosa si organizzano corsi di cucina.



NON SO PIU' COSA MANGIARE

RIFLESSIONI DOPO LA CONFERENZA DI BERRINO

DI DESIREE BALDINI

Dopo l'incontro in Rinascita con il Prof. Berrino torno a casa un po' sconsolata per aver constatato che tanto ho sbagliato e ancora sbaglio nel nutrire la mia famiglia.

Per una persona cresciuta negli anni '70 bevendo solo latte vaccino intero (a mia mamma, dopo le privazioni delle II Guerra Mondiale, avevano insegnato che fosse un nutrimento indispensabile per una sana crescita e lei - ubbidiente - me lo ha propinato a colazione, pranzo e cena fino ai 13 anni compiuti!), l'apprendere che, forse, non giova neppure al calcio delle ossa è uno smacco mica da poco.

Nonostante la forzata rinuncia a mangiare carne rossa un giorno sì e uno no (come la mia indole carnivora amava fare), razionandola a una sola volta a settimana e massimo due volte per la carne bianca; nonostante la riduzione di latticini e uova a favore di pesce (speriamo che non contenga mercurio!) e legumi (molto meno apprezzati dai miei familiari, ma tollerati a denti alti), lo scoprire che ancora mangiamo troppe proteine è il secondo smacco.

Per non menzionare le merendine, i cornflakes, i biscotti comuni, le patatine confezionate (come fanno a renderle così appetibili pur essendo così velenose e nocive?), a cui cerco di non cedere, dopo anni di frutta forzata a merenda sfido qualsiasi genitore di figli pre-adolescenti a dichiarare di non essersi mai arreso all'inevitabile conversione, almeno una tantum, alle merendine confezionate che tutti gli amici divorano, ai succhi di frutta con zucchero e alle demoniache bibite gassate...

Comunque decido di dare una svolta salutista alla nostra dieta quotidiana e l'indomani mi cimento ai fornelli per testare le nuove ricette suggerite dal Prof. Berrino da proporre ai miei ragazzi a merenda e colazione. Inizio con i biscotti a base di farina di mandorle, latte di soia (al posto della polpa di mela cotta) e un pizzico di sale... escono dal forno con un peso specifico imbarazzante e una consistenza simile al cartone. Forse è colpa del cambiamento

troppo repentino nella scelta degli ingredienti: ci riprovo inserendo una minima parte di burro per ammorbidire la consistenza e aggiungo pinoli e uvetta per compensare la mancanza totale di zucchero. Lo sforno con grande soddisfazione, forse sono ancora un attentato al lavoro del mio dentista, ma sicuramente sono più che commestibili; peccato che non raccolgano il medesimo apprezzamento da parte del pubblico cui erano destinati.

Ritento con i biscotti brutti e buoni a base di fiocchi di avena, uvetta sultanina, mandorle tritate e succo di mela: anche il secondo tentativo non va propriamente a segno, ma almeno ottengo che li assaggino, simulando un certo apprezzamento per non deludermi.

Insisto con le crepes a base di farina di castagne e farina di ceci, e stavolta strappo addirittura un sorriso compiaciuto ai miei commensali, complice anche l'abbinamento con la confettura non propriamente a basso contenuto di zuccheri da me preparata; provo soddisfazione e sollievo, ma debbo arrendermi all'evidenza che pizzette e focaccine siano molto più appetibili e che se oggi mangiano le crepes domani mi supplicheranno di preparare un panino (passi la farina integrale!) con prosciutto crudo o con salame, con buona pace della sottoscritta e del Prof. Berrino.

Da questa esperienza ho acquisito una consapevolezza: il desiderio di approfondire i rudimenti che mi mancano per realizzare una cucina più sana da proporre a familiari e amici, ma senza rinnegare la cucina mediterranea "ricca" di ingredienti gustosi - seppur meno salutari - cui sono abituata. Credo che il segreto sia sempre nella giusta misura. Riduciamo pure grassi e zuccheri dal pasto, ma non aboliamoli del tutto o annienteremo anche il piacere di gustarlo appieno; impariamo a conoscere e a utilizzare legumi, ortaggi, cereali integrali e frutta adatti ad una sana alimentazione, ma senza qualche trasgressione ogni tanto, che gusto ci sarebbe a mangiare?

UNO SPETTRO SI AGGIRA PER RINASCITA... BERRINO!!

RIFLESSIONI POCO SERIE DOPO LA CONFERENZA DI BERRINO

DI FRANCESCO CAMBERLINO

Questa sera la moglie va a scuola alla conferenza del prof. Berrino sul buon cibo e io e mia figlia possiamo tirare fuori dal frigorifero le Kostolet burger tanto care a Homer Simpson che abbiamo nascosto da occhi curiosi e censori tempo fa. Friggiamo anche le patatine, rigorosamente congelate, e annaffiamo il tutto con abbondanti dosi di maionese e Coca-Cola a go-go.

Se al ritorno della moglie-mamma ci saranno domande inquisitorie sull'odore di tutta la casa, potremo sempre dare la colpa al ristorante sotto casa che ha una cattiva ventilazione. Ripieni come dei tacchini alla Festa del Ringraziamento, ci abbatiamo sul divano e ci facciamo ipnotizzare dalla tv, mentre un sorriso compiaciuto ci distende i lineamenti, ignari di quello che ci attende il giorno dopo a tavola. E infatti l'argomento della discussione è ovviamente il Berrino-pensiero. Abolizione quasi totale di carni rosse, salumi e insaccati, alcolici ecc. Forse, la privazione del sonno sarebbe una tortura più accettabile.

Scartata l'ipotesi di incidere sul muro le linee guida dell'alimentazione casalinga, la mamma-moglie ci spiega i benefici della frutta secca, della farina di mandorle e del latte di soia. Sì, va bene, ho un po' i denti sporgenti, ma non sono un castoro, non ho voglia di rosicchiare noci e pensavo che la soia fosse una cosa da piatti della cucina cinese, e poi la quasi totalità della produzione di soia mondiale proviene da colture transgeniche!

Vorremmo persuadere la moglie-mamma, anche minacciandola armati di uno stinco di maiale, ma abbozziamo. Il giorno dopo a scuola la figlia è protagonista di un simpatico siparietto. Affamata, chiede con insistenza un pezzo di focaccia a un suo compagno, che non cede. Un insegnante che assiste alla scena le dice di non insistere. La replica di mia figlia: "Mia mamma, dopo Berrino, mi fa mangiare due noci a colazione!" Risposta del prof.: "Tua mamma è fuori come un balcone!" La prossima volta che incontro l'insegnante, lo abbraccio per ringraziarlo della solidarietà. Ora, ovviamente,

quasi tutto questo è uno scherzo per ridere sopra un tema che trova un'ampia discussione fra noi genitori a scuola.

Le domande serie che mi pongo sono altre. Ad esempio, davvero il riso biologico coltivato nel parco sud è così salutare oltre che eticamente corretto perché a filiera corta? Non ci saranno i pesticidi, ma è coltivato ai margini di strade e autostrade. Niente pesticidi, ma quanti ottani e idrocarburi ci sono dentro? La felicità per un sapore grasso e gustoso è sempre barattabile con il rigore alimentare salutista? Alcuni premi nobel cominciano a considerare che il benessere di una nazione non è più giudicabile solo dal Pil, ma anche dal grado di felicità e soddisfazione. Forse un po' di colesterolo in più ci rende più felici.

Chi onestamente può dire che un bicchiere di latte di soia è più buono di un bicchiere di Barolo è una mosca bianca e credo abbia seri problemi comportamentali. Non amo le persone che hanno certezze assolute e verità insindacabili. In gioventù ero così, ma credo che la realtà di ogni cosa sia più articolata e complessa. Stiamo attenti a non farci condizionare da un pensiero unico. Essere attenti alla salute nostra e del pianeta è doveroso, ma bisogna essere onesti e coscienti. E' bello farsi il pane integrale a casa, ma non è vero che è così ecologico se consumo una quantità di energia che potevo risparmiare, visto che il panettiere comunque il forno lo fa andare. Su questi temi vedo un sacco di "conformismo alternativo" e mi piacerebbe discuterne con altri, senza pregiudizi. Comunque, durante le feste, non esagerate troppo e nel caso lo facciate contattatemi per organizzare un bus per un pellegrinaggio penitente al Santuario dell'insalata scondita, ovviamente biologica. Spero, dopo questo, di non vedere la mia foto con la scritta "ricercato" appesa dalla commissione alimentazione a scuola! La prof. De Clario (ho partecipato lo scorso anno al suo splendido corso "La salute in pentola") e i genitori fanno davvero un gran lavoro.

GIORNATA DEI DIRITTI DEI BAMBINI

NON CHIAMIAMOLI MINORI...

PROF.SSA SIMONETTA MUZIO

Scrivo questo testo a scuola, più precisamente in II E, mentre la classe sta a sua volta svolgendo una verifica.

Avviso i ragazzi del compito che mi è stato richiesto da Liberamente, lasciando trasparire che anche per me si tratta di una prova impegnativa. Matteo, solidale, commenta: abbiamo 90 minuti, il tempo di una partita più recupero.

Partiamo insieme, quindi, in un gioco di specchi insolito che si presta a riflessioni di vario tipo. Per me oggi non è solo un modo per dimostrare che anche gli insegnanti hanno i loro compiti, ma un sistema per calarmi all'interno della questione. Non è proprio la stessa cosa parlare dei diritti dei bambini in modo astratto, ragionandone a tavolino o invece sostenendoli nella concretezza del loro esistere in carne e ossa, con domande, desideri, aspettative e provocazioni varie...

La decisione di far diventare il 20 novembre un evento della scuola, del resto, nasce così, dall'osservazione di ragazze e ragazzi "veri". Correva l'anno scolastico 2000-01 e Rinascita introduceva nel palinsesto dell'orario una materia nuova: le attività sociali, come sbocco di una didattica innovativa che fa della cittadinanza non una riedizione della vecchia educazione civica, ma una pratica vera, di assunzione di responsabilità vissuta attraverso un compito di realtà.

Tra le varie iniziative sembra importante non solo far riferimento, ma anche festeggiare la legge che sancisce quello che si va delineando come il momento qualificante della Scuola-Comunità: ossia la partecipazione

attiva dei ragazzi a tutto ciò che li riguarda. La Convenzione Internazionale dei Diritti dei Bambini e degli Adolescenti è assunta come elemento "sponda", capace di sostenere e dare continuità a quel diritto di partecipazione dei ragazzi che, attraverso le attività sociali, si va affermando come dispositivo pedagogico; e il 20 novembre, data in cui se ne ricorda l'approvazione da parte dell'Assemblea delle Nazioni Unite, trova così un suo naturale spazio.

Da 11 anni, con largo anticipo su un dispositivo ministeriale che invita tutte le scuole a prenderlo in considerazione, la nostra scuola festeggia il 20 novembre con regolarità, celebrando non solo ritualmente una ricorrenza laica, pacifica e gioiosa, ma utilizzando l'occasione per puntualizzare quanto si sta concretizzando in termini di diritti e di partecipazione.

15,40 la campanella suona il fischio di fine partita.

In 25, 24 ragazzi e un'adulta, abbiamo lavorato insieme. I compiti certo sono diversi: io mi porto a casa le loro verifiche da correggere; loro devono sviluppare, integrare, dare concretezza e rielaborare tutto ciò che hanno vissuto oggi, per riuscire a passare il testimone delle conoscenze, attualizzarle, acquisire nuove competenze... in definitiva, per rendere migliore questo pianeta.

Per favore, non chiamiamoli minori...

DIRITTI DEI BAMBINI

Il 20 novembre è una data importante perché afferma che i bambini e i ragazzi sono cittadini **ora**, non in futuro, e che quindi possono partecipare e assumersi responsabilità per migliorare la comunità nella quale vivono.

In questo giorno si ricorda l'approvazione, da parte dell'Assemblea delle Nazioni Unite, della Convenzione per i Diritti dei Bambini e degli Adolescenti, con gli impegni assunti dalle nazioni firmatarie (tutte, tranne gli Stati Uniti). Si tratta di una legge internazionale (anche legge dello Stato italiano) che non è solo normativa, ma capace di indicare agli adulti in che modo possa essere declinata e tradotta in azioni che la rendano applicabile. A tutt'oggi, tale documento rappresenta l'elaborazione più innovativa di una carta dei diritti, perché amplia e qualifica il concetto di tutela, introducendo quelli di promozione e partecipazione.

Nel nostro paese, come nel resto dell'occidente, sono stati oggetto di maggior tematizzazione pedagogica gli articoli relativi alla partecipazione e ai diritti di parola ed ascolto.

La nostra scuola, che da sempre ha riconosciuto nella **democrazia partecipata** un aspetto fondamentale del proprio modello educativo, festeggia il 20 novembre da dodici anni attraverso un'organizzazione della giornata che prevede tradizionalmente vari momenti:

1. individuazione di un argomento preso da un articolo della Convenzione;
2. assemblea verticale tra le classi prima, seconda e terza;
3. intervallo prolungato di un'ora;
4. autogestione dei ragazzi nei laboratori offerti ai compagni di prima;
5. staffetta con passaggio del testimone tra le classi.

Il 20 novembre a Rinascita

2000-2001	"diritto al gioco"	2001-2002	"diritto all'istruzione"
2002-2003	"diritto all'uguaglianza"	2003-2004	"diritto ad avere diritti"
2004-2005	"diritto alla protezione da ogni forma di violenza"	2005-2006	"diritto al rispetto"
2006-2007	"diritto ad un ambiente naturale"	2007-2008	"diritto all'alimentazione"
2008-2009	"diritto alla partecipazione"	2009-2010	"diritto alla sicurezza"
2010-2011	"diritto alla solidarietà"	2011-2012	"diritto all'inclusione"

2011-2012 - Diritto all'inclusione

Quest'anno l'evento del 20 novembre si è arricchito dei contributi di varie commissioni e gruppi di lavoro e ci ha visto tutti coinvolti nell'impegno della preparazione.

La decisione di far ricadere la giornata del 20 novembre di giovedì ha fornito l'opportunità di includere nell'organizzazione della giornata la componente delle attività sociali e di aprire i laboratori ai ragazzi di prima nel giorno effettivo dello svolgimento delle attività.

Inoltre, l'adesione contemporanea del Consiglio dei Delegati degli Studenti alla proposta del Comune "Proposte e progetti per rendere Milano una città veramente amica dei bambini e dei ragazzi" ha permesso di poter "rimarcare i concetti di delega, di rappresentanza e di responsabilità, ancora molto carenti tra i ragazzi e che sono invece elementi costitutivi della cittadinanza".

La tematica individuata, "l'Inclusione", ci ha permesso di ripensare, variando il punto di vista,

alla solidarietà, cioè il tema individuato lo scorso anno in modo condiviso da genitori, insegnanti e assemblea degli studenti, e ratificato dall'UNICEF, come l'elemento più debole della nostra scuola.

Ogni corso ha lavorato, con modalità cooperativa e tramite specifiche attività proposte dalla commissione Scuola Comunità, sul termine **INCLUSIONE** attraverso una sfaccettatura diversa del termine (corso A *inclusione dei generi*, corso B *inclusione delle diverse abilità*, corso C *definizione del termine*, corso D *inclusione degli individui*, corso E *inclusione e identità*), in modo che ognuno fosse custode di una singola parte di conoscenza e avesse il ruolo e la responsabilità di una restituzione per completare il quadro. Per rendere visibile la dimensione concreta e interdependente del lavoro svolto nelle classi, quest'anno la consueta "restituzione sui muri" si è avvalsa della forma di un puzzle che si può vedere ancora per qualche giorno nell'atrio centrale della scuola.

UN LIBRO PER AIUTARE I CANI ABBANDONATI

DI MONICA GIUFFRIDA



PACO - IL RE DELLA STRADA

di Lanciotti Diana.

EDITORE: Paco Editore

COLLANA: Amici di Zampa n. 19

DATA DI PUBBLICAZIONE: 2006

N. DI PAGINE: 144

SITO INTERNET: www.amicidipaco.it

Provate a fermarvi un attimo e a “pensare” da randagio. Immaginate la solitudine, la paura, il freddo e la fame che molti cani soffrono ogni giorno della loro vita, senza colpe. Paco è uno di loro. Un randagio davvero speciale, che ha provato la crudeltà degli uomini e ha saputo, come solo i cani sanno fare, tenere aperto il cuore a un altro umano. In queste bellissime pagine ci racconta con ironia, tenerezza e uno sguardo acuto e canino sul mondo umano, le sue quotidiane vicissitudini, la sua lotta per la vita, amarezze e disincanti, fino al magico incontro con quella che diverrà la sua famiglia adottiva. È una storia viva, emozionante, forte perché assolutamente vera. Grazie a Paco, e in suo nome, è nato il *Fondo Amici di Paco*, un’associazione senza scopo di lucro, impegnata nella tutela dei randagi e nella lotta contro quella grande vergogna che è l’abbandono degli animali. Questo fenomeno, che non conosce mai fine, mostra come purtroppo non ci sia la giusta consapevolezza quando si sceglie di condividere la propria vita con un cane. Spesso, infatti, l’entusiasmo e il desiderio durano il tempo di un Natale. Paco è volato

in cielo qualche tempo fa, ma ci ha lasciato un insegnamento grandissimo che non dovremmo mai dimenticare: anche i cani hanno un’anima.

Tanti musetti pelosi attendono una vita nuova nei canili italiani e in quelli spagnoli, dove la soppressione dei randagi, con metodi atroci, è legale.

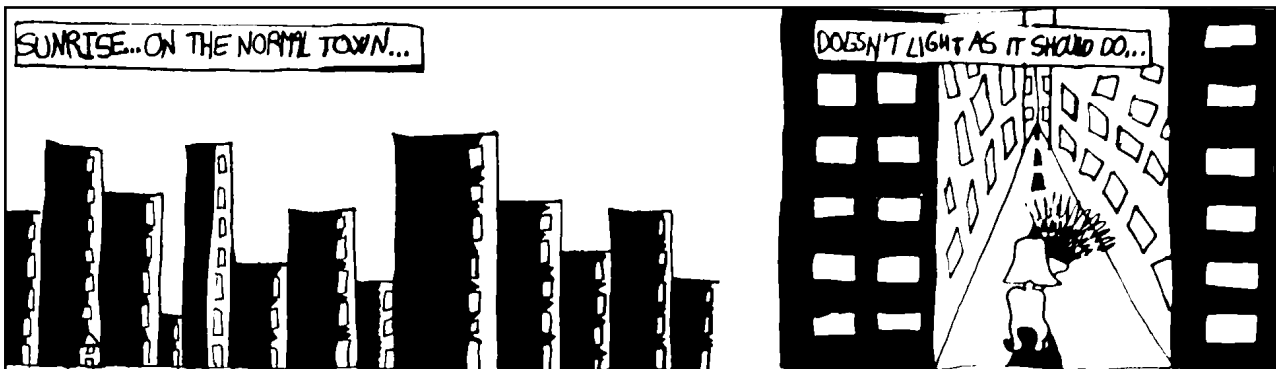
Maggiori informazioni si possono trovare sui siti dei canili e su quelli dedicati alla tutela degli animali oppure su www.unazampaperla-spagna.org.



SCHEGGE DI CINEMA

IL PIU' LONTANO DEI MONDI

DI GIOVANNI COVINI



Spesso si sente dire che il cinema rispecchia la vita. La cosa è senz'altro vera in tutti i sensi. Nel senso che le somiglia molto – quando lo sa fare – e nel senso che si pone rispetto alla vita come uno specchio: identico e ribaltato. È un'esperienza quotidiana: nella vita, quando si fulmina una lampadina andiamo a comprarne una nuova. Quando c'è un problema si mette in atto una soluzione. Il cinema fa quasi il contrario: quando vediamo una soluzione risaliamo al problema. Se bevi avevi sete, se mangi avevi fame. Naturalmente con azioni più sofisticate il gioco si fa più sottile, più difficile e affascinante.

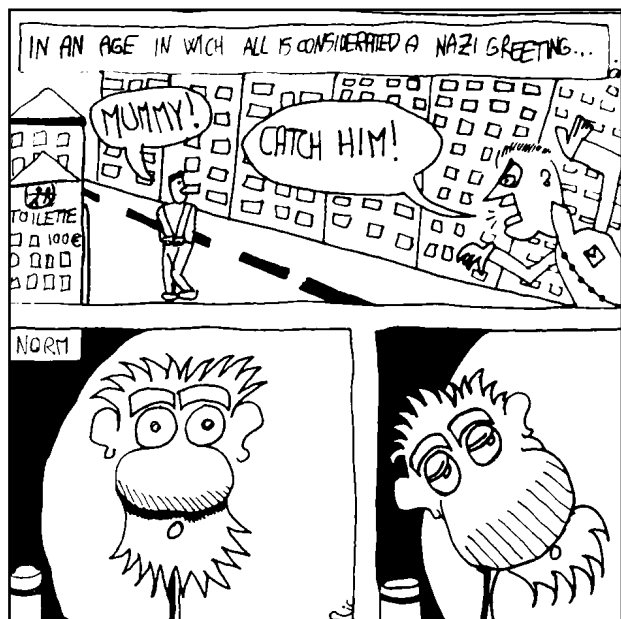
Il punto di partenza è sempre il desiderio, quella forbice che separa il mondo in cui viviamo da quello in cui vorremmo vivere. Non è necessario immaginarci cose grandi, tipo che vorremmo un mondo più giusto e senza malattie. È sufficiente voler cucinare una torta e non avere la farina. Eccoci scaraventati in un mondo nel quale in casa nostra non c'è la farina, eccoci a sognare un mondo in cui la farina in casa nostra c'è.

È da questa premessa che nascono le azioni dei personaggi, è così che capiamo che ogni azione è *la soluzione posta ad un*

problema. L'azione interviene sulla realtà e rivela il disagio che l'ha lanciata. Nessuno di noi agisce per niente, nessun personaggio ben scritto lo fa. Chiudere questa forbice tra mondo reale e mondo sognato è esattamente quello che si chiama *azione drammatica*. L'azione drammatica nasce dalla percezione di una mancanza. Da una parte può sembrarci deprimente pensare che ogni azione che i personaggi compiono nasca dal dolore per qualcosa che non sono o che non hanno, dall'altra possiamo cogliere un aspetto unico dell'essere umano: la sua capacità di immaginare un mondo diverso da quello che vede, nel piccolo o nel molto.

Ogni volta che l'umanità ha espresso un talento unico, una personalità luminosa – pensiamo a Gandhi, ad Einstein, a Leonardo – si è trovata di fronte ad una capacità di immaginazione sconvolgente unita ad un'irremovibile determinazione a chiudere la forbice tra il mondo reale e quello desiderato.

Il punto è – e qui entriamo nella materia costitutiva delle storie – che quando decidiamo di modificare le cose attorno a noi cominciamo a trovare degli ostacoli, delle resistenze. Questo è un altro elemento prezioso



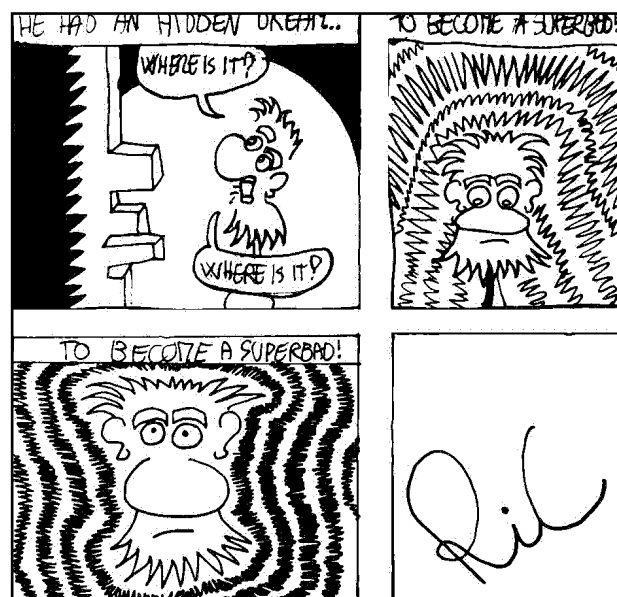
per capire come funzionano le storie per il cinema. Perché l'ostacolo rivela il protagonista. Facciamo un esempio concreto: immaginiamo un paraplegico alla base di una lunga scalinata. Sappiamo che non potrà mai salirla senza l'aiuto di qualcuno. Ebbene, questo è un limite ma non necessariamente un ostacolo. Qualcuno di noi dorme male la notte perché il giorno dopo non potrà recarsi al lavoro volando con le proprie braccia direttamente dalla finestra di camera sua? È un limite, ma diventa un ostacolo solo quando la nostra volontà lo elegge tale.

Il fascino dell'ostacolo è il senso che il personaggio gli dà. Che cosa significa per Rocky Balboa rimanere in piedi fino alla quindicesima ripresa? Quel significato è il valore dei pugni che il campione del mondo gli tira. L'ostacolo è la manifestazione esterna di quel che ci separa dal mondo che sogniamo. È il negativo di quel mondo. È la strada ancora da compiere, la resistenza della forbice.

Ma possiamo anche dire che la storia dura finché la forbice tra mondo reale e mondo desiderato rimane aperta, finché la realtà si oppone in qualche modo ai tentativi del personaggio di raggiungere il suo obiettivo. Quando ci riesce – o quando è definitivo che non ci riuscirà mai – la storia è finita. Non è legge del cinema, è natura delle storie.

Quando Romeo e Giulietta muoiono, quando la Locandiera si sposa, il sipario si chiude. I **no** che la realtà dice al protagonista sono la struttura del racconto. Magari in futuro vedremo perché questi **no** aiutano il personaggio a costruire se stesso, per ora limitiamoci a dire che *la trama è l'inversione del desiderio*. In qualche modo insomma è del tutto inevitabile e naturale – e sano – che nella vita ci succeda sempre quel che ci ostacola sul nostro percorso. È esattamente perché è un percorso. Quando non ci sono più ostacoli, o siamo alla meta o abbiamo finito di perseguirla.

Molti dei personaggi più memorabili della storia del cinema desiderano intensamente cose che non hanno mai avuto per sé, cose letteralmente inimmaginabili. Ho sempre trovato questa caratteristica immensamente poetica: la capacità di immaginare l'inimmaginabile. Perché è una cosa ancestrale, che non ha a che vedere con quello che si è vissuto o che si è visto. Ha a che vedere con un'istintiva conoscenza di noi stessi e di quello cui ci sentiamo destinati. Per questo quando i desideri sono profondi e autentici e dettano azioni lunghe ed estenuanti, rappresentano anche un ritorno a se stessi. Quando il cinema funziona, tutto questo diventa lampante: cercare fuori è cercare dentro, andare avanti nel percorso è andare al centro del cuore.





ASCOLTARE PER LEGGERE



IL SERVIZIO AUDIOLIBRI DI RINASCITA

La scuola Rinascita è abbonata dal 2009 al “Centro Internazionale del Libro Parlato A. Sernagiotto”, ONLUS con lo scopo di aiutare tutti gli allievi ad accostarsi alla lettura e allo studio, anche quando dimostrano difficoltà di concentrazione e di comprensione del testo.

L'abbonamento ci consente di prenotare e scaricare mensilmente dieci audiolibri, tramite una precisa procedura. Una volta scaricati, costituiscono archivio audiolibri della scuola. Attualmente siamo giunti a più di 180 titoli.

Sul sito della scuola www.rinascita-livi.it trovate l'elenco dei testi disponibili a scuola, sia per *Titolo* sia per *Autore*, e l'elenco di tutti i testi disponibili presso il CILP A. Sernagiotto – Onlus.

L'Assistente Tecnico Daniela Tripodi si occupa del reperimento e della gestione della distribuzione degli audiolibri.

Per richiedere gli audiolibri bisogna seguire la seguente procedura provvisoria, in attesa dell'apertura della piattaforma dedicata agli studenti:

Richiesta

- L'insegnante o il genitore, insieme all'alunno, scelgono l'audiolibro dal catalogo di Rinascita online pubblicato sul sito della Scuola o da quello cartaceo presente all'ingresso della scuola, che contiene tutti i titoli scaricati fino a quel momento, il tecnico provvederà a scaricare il file dal sito del Centro Internazionale del Libro Parlato.
- La richiesta va inviata alla nostra assistente tecnica, Daniela Tripodi, utilizzando la seguente e-mail audiovideo.rinascita@tiscali.it e indicando il nome e cognome dell'alunno, la classe e il titolo dell'audiolibro richiesto.

Va indicato anche se l'audiolibro deve essere ritirato personalmente.

Distribuzione

Se verrà espressamente richiesto, il tecnico invierà tramite posta elettronica il file dell'audiolibro, altrimenti invierà una e-mail di conferma della disponibilità dello stesso per il ritiro in presenza.

Da quel momento è possibile ritirare il file nei seguenti giorni:

👉 il giovedì dalle 13.40 alle 14

👉 il sabato dalle 11 alle 12

presso il Laboratorio CSIA al primo piano.

È necessario portare una chiavetta USB, in cui verrà trasferito il file.

L'alunno potrà tenerlo senza alcun vincolo o obbligo di restituzione.

Centro Servizi Informatici Audiovisivi

