



**MARZO/APRILE
A.S. 2017/2018
PERIODICO BIMESTRALE**



Editoriale **U.De Stefano 3^aC**

Carissimi lettori,
Eccoci ritrovati alla terza uscita, per questo a.s., del giornalino d'Istituto sperando di incontrare il vostro interesse. In questo 35esimo numero del "La Romeo...in forma" troverete articoli riguardanti l'evento "Poeticamente donna" che si è tenuto nel salotto letterario della libreria D'Anna nell'ambito della rassegna "Appuntamenti col libro". Per l'occasione alcuni alunni della nostra scuola hanno declamato poesie di loro creazione e che avevano per tema i soprusi che la donna oggi ancora subisce. In prima pagina troviamo un ringraziamento degli Operatori del Servizio Civile Nazionale per esperienza formativa vissuta nella nostra scuola.

Inoltre, nelle pagine seguenti, c'è uno spazio dedicato alla spiegazione scientifica del fenomeno dell'eruzione vulcanica con l'ausilio di pratici modellini ora esposti nel laboratorio scientifico. Nelle pagine centrali del giornalino, come sempre, troverete illustrate le interessanti attività della scuola primaria e dell'infanzia. E' stato dedicato uno spazio alle numerose visite guidate che la scuola organizza ogni anno offrendo ai ragazzi spunti di riflessione. Per ciò che attiene alla rubrica "curiosità", due allievi di 3^aA hanno affrontato il fenomeno dei Bitcoin con un'approfondita spiegazione a riguardo. Per gli appassionati di cinema è da segnalare la recensione del film "In punta di piedi" tanto discusso sui social. Anche in questo numero non manca la pagina dedicata alla cucina, alle sue golosità e ... tanto altro ancora.

Un anno davvero speciale **L. Iavarone e S. Gravagnone** **Servizio Civile Nazionale**

Eccoci qua!
Siamo arrivati alla fine del nostro impegno in questa scuola che, tra forti sentimenti, emozioni, gioie e difficoltà, ci ha segnato e formato profondamente. Non è mai mancato l'appoggio e il sostegno di tutto il personale scolastico che ha unito ad una grande professionalità anche una grande accoglienza. Tra le varie esperienze che hanno aumentato il nostro bagaglio di competenze è stato sicuramente il lavoro d'ufficio, tuttavia il rapporto diretto con i ragazzi ed il lavoro svolto con loro ci ha arricchito umanamente. Ci è stato dato il compito di affiancare alcuni ragazzi in difficoltà per aiutarli nel loro percorso scolastico. Inizialmente erano diffidenti nei nostri confronti e abbiamo avvertito una certa distanza emotiva ma, col tempo abbiamo imparato a conoscerci reciprocamente, le distanze si sono annullate e si è creato un rapporto davvero speciale che rimarrà indimenticabile. Abbiamo compreso che oltre al bisogno di conoscenza i ragazzi, soprattutto quelli che hanno un vissuto difficile, sentono urgente il bisogno di tenerezza e affetto. Noi del Servizio Civile, in questa breve esperienza, insieme a tutto il personale della Romeo che quotidianamente lavora a scuola, abbiamo cercato di far fronte, nei limiti delle nostre possibilità, a questa richiesta. Al termine di quest'avventura possiamo essere soddisfatti e orgogliosi di aver fatto parte della grande "famiglia" della Romeo. Sentiamo di dover porgere un particolare ringraziamento alla Dirigente, prof.^{ssa} M. E. Megale, per la sua disponibilità verso di noi e per il forte senso materno nei confronti di ogni singolo allievo, ma anche a tutti, docenti e non, che hanno reso quest'anno della nostra vita davvero speciale.



PROGETTI ROMEO



Teorma di Pitagora: Dalla teoria... alla pratica!

A cura della prof.^{ssa} M.R. Caiazza



Gli alunni della seconda D, della scuola secondaria di primo grado, sotto la guida della prof.^{ssa} M.R. Caiazza, hanno realizzato come attività laboratoriale, un modello geometrico per visualizzare concretamente le proprietà del teorema di Pitagora e facilitarne così l'apprendimento. I ragazzi hanno pianificato il lavoro organizzandosi in due gruppi e utilizzando, tra gli altri, materiali di riciclo come plastica (plexiglass) e legno, mostrando quindi anche attenzione all'ambiente. Con l'utilizzo di legumi (ceci e fagioli), contenuti all'interno di qua-

drati costruiti sui tre lati di un triangolo rettangolo e chiusi con lastre di plexiglass, i ragazzi hanno dimostrato che la quantità di questi, all'interno del quadrato costruito sul lato più lungo del triangolo rettangolo (ipotenusa), è contenuta esattamente nei due quadrati costruiti sui due cateti (maggiore e minore) del triangolo stesso. In questo modo, l'enunciato del Teorema appreso sui libri: "In un triangolo rettangolo, il quadrato costruito sull'ipotenusa è equivalente alla somma dei quadrati costruiti sui due cateti" è stato dimostrato in modo semplice e coinvolgente. Et voilà: il "teorema"... è fatto!

Prove Invalsi 2018

A cura del referente Invalsi Prof. M. De Pascale



Le prove invalsi 2018 di terza media si sono svolte da poco. A cosa servono? I test INVALSI (acronimo di Istituto Nazionale per la Valutazione del Sistema Educativo di Istruzione) hanno lo scopo di rilevare e misurare il livello di apprendimento degli studenti italiani al fine di monitorare l'efficacia del nostro sistema dell'istruzione, individuare eventuali criticità nonché confrontarlo con quello degli altri paesi. A differenza degli anni passati, le prove INVALSI non si ter-

ranno durante l'esame e non faranno media per il voto finale; restano comunque un requisito imprescindibile per essere ammessi all'esame stesso. I risultati conseguiti da ciascun allievo rispetto ai traguardi delle Indicazioni Nazionali, saranno espressi dall'INVALSI, al termine dell'anno scolastico, in livelli descrittivi e riportati sulla certificazione finale delle competenze. Ogni alunno della "Romeo", quindi, sarà informato sul livello di preparazione raggiunto su una scala nazionale e potrà confrontarsi con tutti gli alunni di terza media, dalla Sicilia al Trentino Alto Adige, in quanto ha sostenuto le medesime prove, a cui si sono applicati i medesimi criteri di verifica. Nel nostro Istituto le prove INVALSI hanno avuto inizio il 5 aprile e, in base ad un preciso calendario ed in giorni diversi, si sono svolte le prove di Italiano, Matematica e, novità del 2018, una prova di lingua Inglese suddivisa in due parti: comprensione della lettura e comprensione dell'ascolto. Tutte le prove hanno avuto una durata massima di 90 minuti. Un'altra novità è che le prove si sono svolte al computer in modalità on-line (prove CBT – computer based tests).

Grazie al supporto e alla preparazione fornita da tutti i docenti, anche attraverso i molteplici test svolti a scuola e a casa, sia sulla piattaforma INVALSI sia con il software "AULA 01" - la palestra digitale, gli studenti sono stati in grado di affrontare le prove con la serenità e la consapevolezza di chi si è ESERCITATO con responsabilità, impegno ed applicazione.



PROGETTI ROMEO



Mettere in atto quello che si pratica!

C. Esposito 2^aC

IL CODICE DELLA STRADA



L'I.C. Nicola Romeo quest'anno, così come indicato dalla normativa, ha proposto agli studenti, al termine del primo quadrimestre, di realizzare "IL COMPITO DI REALTÀ" sul tema comune della sicurezza ma diversificato, per gli elaborati finali, per le classi prime, seconde e terze. Le classi seconde si sono occupate della sicurezza dei pedoni. L'obiettivo è stato quello di insegnare ai ragazzi come ci si comporta in strada e il rispetto del codice stradale. Il compito ha previsto quattro aree operative, guidate da docenti di discipline diverse. Il lavoro è stato svolto da tutti gli alunni con interesse e partecipazione e i risultati sono stati soddisfacenti. I docenti si sono impegnati affinché gli alunni apprendessero le regole da applicare nella vita quotidiana e credo ci siano riusciti! Ora però tocca ai ragazzi mettere in pratica quello che hanno appreso, per evitare rischi e pericoli che inevitabilmente possono verificarsi in strada.

Riflessione: Il rispetto per la vita degli altri

L. Lo Schiavo 1^aD

Il motivo per cui molti non rispettano le regole è che esse impongono di comportarsi contrariamente a come si vorrebbe. Comprensibile: tutti vorrebbero guidare più comodamente senza le cinture di sicurezza; e chi non vorrebbe dispensarsi dall'ascoltare i fastidiosi rumori della strada mentre passeggia, quando potrebbe ascoltare solo buona musica o parlare a telefono con gli amici? Sarebbe più semplice anche passare senza prestare attenzione al semaforo! Ma questo cosa creerebbe? Assolutamente nulla, a parte più lavoro per gli ospedali. Infatti, ci sono ragazzi della mia età che non hanno la minima concezione del pericolo che corrono facendo pericolose impennate sulle moto, tra l'altro senza casco. Potrebbero subire danni irreparabili, così come procurare del male alle persone che stanno loro intorno. La vita è un dono preziosissimo e, indipendentemente da chi ci circonda, non va sprecato. Molti bambini non rispettano le regole, come se fossero immuni da dolori fisici e psicologici. Anche gli adulti, a volte, hanno meno maturità di quanto dovrebbero, e dimostrano più ingenuità e spericolatezza delle nuove generazioni. Il rispetto per la vita è indispensabile, e come teniamo alla nostra, dobbiamo pensare anche a quella degli altri, e quindi rispettare le regole che, per quanto siano scomode, sono l'unico modo per far sì che tutti vivano serenamente, con sicurezza e in armonia. La vita altrui è importante quanto la propria, e ognuno dovrebbe "saper" rispettare gli altri. La vita è un dono e non ci sono due possibilità di viverla.



Una giornata a Villa Rosebery

D. Esposito, A. Russo e A. Corradini 3^aG



Il 24 marzo scorso noi alunni della 3^oG ed alcuni ragazzi di altre sezioni, abbiamo partecipato ad una visita guidata organizzata dal F.A.I. (Fondo Ambiente Italiano). Ci siamo recati al complesso monumentale di Villa Rosebery, uno dei principali punti di riferimento del Neoclassicismo a Napoli e che solitamente è chiusa al pubblico. La villa è situata sulla collina di Posillipo, luogo di pace e tranquillità. Villa Rosebery è stata costruita agli inizi dell'800 da un ufficiale austriaco, Von Thurn, venduta poi a Luigi di Borbone ed in seguito ad un banchiere francese per poi essere acquistata, nel 1887, dal politico inglese Lord Rosebery. Nel 1932 i suoi eredi la donarono allo Stato Italiano che la adibì a residenza estiva della famiglia reale. Nel 1934 fu abitata anche dai Savoia e prese il nome di "Villa Maria Pia". Più tardi fu requisita dagli Alleati, chiamata di nuovo Villa Rosebery e utilizzata come Accademia Aeronautica. Infine dal 1957 è stata donata al Presidente della Repubblica Italiana come residenza estiva. La storia di questa villa ci è stata raccontata da tre studentesse liceali che ci hanno fatto visitare il piano terra della stessa mostrandoci delle grandi sale con importanti quadri alle pareti. Villa Rosebery si affaccia sul mare. Nella parte bassa sono situati i fabbricati detti "Casina a mare" e "Piccola foresteria" e più in alto vi è la "Grande foresteria". Queste costruzioni sono utilizzate appunto come foresteria per lo staff della Presidenza. Nella zona nord c'è la costruzione più antica, la palazzina borbonica. Nella villa è presente un grande parco caratterizzato dalla flora mediterranea e dai giardini tipici inglesi e vi è collocato anche un piccolo tempio neoclassico. La visita è stata entusiasmante e molto interessante dal punto di vista storico, artistico e paesaggistico.



PENSIERI IN LIBERTA'



Dolore Censurato **V. Quattromani 3^aB**

Seduta ad un banco
ascolto e ripeto
parole di dolore.
Dolore passato,
parole di stragi.
Guerre e massacri.
E allora mi chiedo
guardando il passato
cos'è cambiato?
Davanti ad uno schermo
ascolto e non credo
a ciò che vedo
E ancora mi chiedo

cos'è cambiato?
Urla affondate
insieme a un barcone.
Urla soffocate
da un esplosione.
Un pianto nel cuore.
Un'anima piena solo di dolore
E allora mi chiedo
guardando il presente
cos'è cambiato?
Nulla è cambiato.
Ancora c'è gente
che muore in silenzio.
Sotto il rumore di una bomba,
annegati dal dolore.
Un dolore mai detto,
mai rivelato.



Da un articolo di cronaca a un testo narrativo

"Il terzo pilota" **G. Guasco 3^aE**

Torino. Un uomo fingendosi pilota di una compagnia di linea e con un nome falso è riuscito a volare come terzo pilota. L'uomo ha falsificato uniforme e tessera di riconoscimento. Il finto pilota è stato fermato dai militari dell'aeroporto Torino-Caselle. Accompagnato in caserma ha confessato.

La Repubblica di Torino, 22 settembre 2015.

.....
Era una giornata soleggiata e calda. Un uomo, alto, con capelli rasati, una postura da fare invidia ad un modello e una candida uniforme da pilota, si dirigeva verso l'aeroporto. Arrivato nella saletta d'attesa si presentò agli altri due piloti, Gerard e Mike, con il nome di Stiv Medinson, uno dei tanti.

- Da che compagnia vieni? chiese Mike

- A dire il vero ho sempre pilotato aerei privati, infatti ho avuto il piacere di incontrare molte persone famose.

Gerard e Mike erano stupiti, ma anche un pò insospettiti perché nessuno li aveva avvisati dell'arrivo di un terzo pilota. Dopo circa mezz'ora si imbarcarono, l'aereo iniziò a rollare sulla pista e finalmente decollarono. Gerard notò che Stiv aveva uno strano sorriso e osservava con grande curiosità ogni apparecchiatura, come un bambino in un negozio di giocattoli. Appariva tremendamente soddisfatto, ma per chi è abituato a pilotare un aereo, è una cosa normale non c'era bisogno di essere così su di giri. Forse quello era il suo modo di reagire...chissà.

A fine volo Stiv fece una domanda alquanto strana - C'è la polizia? - chiese, lasciandoci piuttosto perplessi.

- È ovvio! - rispose Mike. Da quel momento Stiv iniziò ad essere ansioso e preoccupato. Una volta atterrati non salutò nemmeno i suoi "compagni di viaggio" ed iniziò a correre, addirittura a scappare. La sua corsa durò pochi metri. Fu acciuffato e portato in questura.

Qualche giorno dopo venimmo a sapere che Stiv non era affatto un pilota, ma un fanatico con la passione degli aerei e non era quella la prima volta che era riuscito a salire a bordo evitando i controlli.



PROGETTI ROMEO



Una rete di insidie C. Esposito e G. Iadicicco 2^aC



Sil 7 febbraio scorso, il nostro Istituto ha aderito alla prima giornata nazionale contro il bullismo e cyberbullismo. In questa occasione, tutte le attività didattiche si sono svolte dando ampio spazio alla discussione delle tante possibilità che offre la “rete” ma anche dei suoi molteplici rischi. A conclusione dei lavori, ogni classe ha realizzato uno slogan, da apporre fuori dall’aula, sul tema trattato. A tale scopo, agli alunni, è stata proposta la visione della mini serie dei “7 super errori”, che più o meno consapevolmente si commettono in rete e che sono quindi da evitare. Le classi terze hanno poi messo in scena un monologo di Paola Cortellesi contro il bullismo. In questi

ultimi anni si è diffuso largamente il fenomeno del Cyberbullismo che, a parere degli esperti, è più insidioso del bullismo “reale”. La possibilità di navigare in internet, per motivi di studio e di curiosità, offre indubbiamente notevoli vantaggi e consente la diffusione rapida di notizie e cultura ma, al tempo stesso, fa registrare anche un uso improprio soprattutto dei social network. Bisogna stare molto attenti poiché, dietro falsi profili si nascondono persone che possono trarre in inganno ed essere persino pericolose.

Simuliamo un'eruzione! F. Mascia 3^aD

In queste settimane, la classe III D, guidata dalla docente di scienze M.R. Caiazzo, si è concentrata sullo studio dei vulcani e ha così realizzato due modelli in miniatura di un vulcano. Di seguito vengono descritte le modalità con le quali sono stati costruiti.

Materiali utilizzati :

Vulcano 1



- Base di polistirolo
- Giornali
- Tempere
- Colla vinilica
- Pennelli
- Rotolone da cucina
- Parte di una bottiglia (fondo)
- Scotch

Vulcano 2

- Vassoio
- Tempere
- Carta igienica
- Colla vinilica
- Bottiglia di plastica
- Pennelli
- Giornali
- Scotch
- Brillantini
- Fiori di plastica

Procedimento:

Vulcano 1

Disporre il rotolone di carta su una parte di bottiglia rovesciata (fondo). Posizionare il tutto, su una base di polistirolo e ricoprire con fogli di giornale e colla vinilica. Continuare fino a ricoprire l'intera superficie ad eccezione della bocca del rotolone. Avvolgere ancora con fogli di giornali e colla fino ad ottenere un tronco di cono, dalla base larga e dall'estremità a punta. Modellare i fogli di giornali prima che la colla asciughi a formare sporgenze e rocce. Infine colorare il vulcano, così ottenuto, con pennarelli e tempere.

Vulcano 2

Disporre sul vassoio dei giornali, sovrapponendoli in tanti strati a formare un cerchio, avendo cura di lasciare un nucleo centrale. Attaccarli con dello scotch in maniera grossolana per simulare la superficie rocciosa, e mettere, all'interno del nucleo lasciato vuoto, la bottiglia di plastica. Continuare a rivestire il tutto con piccoli pezzi di carta igienica, incollandoli con colla vinilica. Fare asciugare per due giorni. Infine verniciare, decorando con brillantini e fiori di plastica.

Esperimento

Realizzati i vulcani, nel laboratorio di scienze, è stata simulata un'eruzione vulcanica. È bastato versare i reagenti nei due modellini dei vulcani: aceto, bicarbonato di sodio, detersivo per piatti e colorante alimentare rosso. Dopo poco, la reazione ha provocato l'“eruzione”, grazie alla presenza dell'acido acetico (contenuto nell'aceto) e la base (rappresentata dal bicarbonato di sodio). Le due sostanze insieme, hanno causato la formazione di bolle di gas (anidride carbonica) con la conseguente fuoriuscita di una schiuma colorata, ossia la fuoriuscita del magma.

Il Carnevale

A cura della docente A. Criscuolo



Il Carnevale è una festa molto sentita dai bambini della scuola dell'infanzia in quanto è per eccellenza la festa dell'allegria, del gioco e del divertimento. Le docenti hanno attivato i laboratori con l'utilizzo di materiale di facile consumo e con la sperimentazione di tecniche artistiche ed espressive diverse. In occasione dello scorso carnevale, i bambini hanno realizzato maschere e addobbi per adornare il corridoio e l'atrio; hanno poi drammatizzato racconti e filastrocche e sono stati protagonisti di piccole coreografie. Come da tradizione, le attività si sono concluse con una grande festa in maschera a cui hanno partecipato con grande entusiasmo, interpretando, per un giorno, il loro personaggio preferito.





NOTIZIE DAL PLESSO

SCUOLA PRIMARIA



Continua...mente A cura del docente F. Scognamiglio

Lil passaggio tra i diversi ordini di scuola rappresenta per lo studente un momento delicato attorno al quale si concentrano fantasie, timori, interrogativi e speranze. Pertanto diventa fondamentale la condivisione di un progetto, in conformità a quanto richiede la legislazione scolastica, che sottolinei il diritto di ogni alunno ad un percorso scolastico unitario, che riconosca la specificità e la pari dignità educativa di ogni scuola. Il Progetto "Continua...mente" nasce dall'esigenza di individuare e condividere un quadro comune di obiettivi su cui costruire percorsi didattici per favorire una graduale conoscenza del "nuovo" e per evitare un brusco passaggio al cambio di ogni ordine di scuola.



Nelle foto laterali gli alunni delle V della scuola Primaria realizzano maschere carnevalesche aiutati dai compagni della scuola Secondaria di primo grado.



Ai lati gli alunni della Scuola Primaria che aiutano i compagni della Scuola dell'Infanzia.





PROGETTI ROMEO



“Poeticamente donna”

A cura della referente prof.^{ssa} C. Perone

Il giorno 27 marzo 2018 una rappresentanza di alunni dell'IC. Nicola Romeo ha partecipato alla Rassegna Culturale “Appuntamenti col Libro” tenutasi presso il “salotto letterario” D'Anna e organizzata dall'Associazione culturale Clariae Musae. L'evento “Poeticamente donna” ha visto protagoniste le donne-poetesse del territorio che, insieme agli allievi della Romeo, si sono avvicinate nella declamazione di brani e poesie da loro composte. Lo scopo della manifestazione era denunciare i soprusi che le donne subiscono ancora nel mondo sia occidentale che orientale. A tal proposito le alunne **F. De Masi** e **R. Peluso IID** hanno recitato il monologo “Il senso del dovere” di Serena Dandini, l'alunna **V. Quattromani IIIB** ha declamato la poesia da lei scritta “Lividi” e per finire **F. Zullo IIIC** ha deliziato il pubblico con i versi della sua poesia “Femmina universo”.



ARTE E CULTURA



Un giorno al museo

L. Lo Schiavo 1^aD

Esiste la convinzione che un monumento, una scultura o un dipinto non possano dir niente all'immaginazione di un ragazzo dei nostri giorni, uno dei cosiddetti nativi digitali. Basterebbe, invece, anche per le menti più chiuse, lasciarsi andare pochi istanti e far sì che siano le emozioni a guidarci in un viaggio di scoperta e fantasia, mai noioso, sorprendente, che per qualche secondo potrebbe compensare anche la completa mancanza di interessamento in una qualsiasi persona.

È fascino puro quello che può trasmettere qualunque museo, un mondo completamente diverso dal nostro, eppure una parte indispensabile all'evoluzione umana. I musei di tutto il mondo raccolgono in sé un piccolo pezzo della storia che l'umanità scrive nell'arco del suo viaggio. Partendo dai musei di storia naturale, arrivando a quelli più moderni, tutti raccontano una storia, passata o futura che sia. Il M.A.N.N. (Museo Archeologico Nazionale di Napoli) è uno dei più importanti che esistano, per la sua ricchezza, la sua maestosità e la sua travolgente bellezza; attira visitatori da ogni angolo del mondo, giunti a Napoli per un viaggio di svago o di lavoro, ma che alla fine si tramuterà sempre in una gita di piacere. Perché si sa, è impossibile rimanere insensibili davanti allo splendore di un gioiello anche solo simile a questo museo.

Adatto per visite familiari e scolastiche, il M.A.N.N. è un luogo ampio e luminoso, raccoglie nelle sue sale famosissime opere scultoree come il Toro Farnese o Atlante, appartenenti ad un passato non del tutto dimenticato.

Del M.A.N.N. attrae l'imponenza delle statue dinamiche e la perfezione dei dipinti, ma anche l'orgoglio che trasmette a noi italiani, l'orgoglio dato dalla consapevolezza di discendere da civiltà che, come quella dei Romani, sono state tra le più rivoluzionarie e forti, che hanno lasciato la loro impronta indelebile sulla Terra, un'impronta che nemmeno le più moderne tecnologie potranno mai cancellare.



CURIOSITÀ



Cosa sono i Bitcoin?

F. Tuccillo e L. Martora 3^aA



In questi ultimi tempi si sente molto parlare di "Bitcoin", ma di cosa si tratta?

Il bitcoin è una moneta virtuale e digitale, scambiata via internet, direttamente fra due persone. Non è soggetta ad alcun controllo, come può essere una banca centrale. Il trasferimento è velocissimo: massimo sei minuti perché questi soldi passino da un punto all'altro del mondo. In pratica si tratta di un sistema bancario parallelo. La diffusione negli ultimi anni è stata rapida e legata a motivi sia finanziari sia ideologici. L'obiettivo è quello di creare una meta-economia virtuale in cui le banche risulterebbero obsolete. Molte persone stanno ricavando guadagni da questa nuova economia che è aperta a tutti.

Ogni utente può crearsi un account e quindi costruirsi il suo "wallet", un forziere super sicuro dove tenere il proprio denaro digitale. I sistemi di sicurezza informatica che sono stati costruiti per proteggere queste casseforti personali, sono inviolabili. Anche in Italia, negli ultimi 3 anni sono nate aziende specializzate che forniscono questo genere di servizio, che hanno predisposto addirittura dei bancomat, dove riconvertire il denaro virtuale in denaro di carta o viceversa. Ovviamente non serve alcuna tesserina bancomat. Quella dei Bitcoin è una "bomba" che esploderà? L'interrogativo è d'obbligo visto l'esito incerto di investimenti di questo tipo. Ma i sostenitori sono entusiasti poiché si è di fronte al primo caso, nella storia dell'uomo, in cui il valore della moneta è stabilito esclusivamente dalla comunità degli utenti.

In punta di piedi

J. Prevenzano 2^aC



È un film andato in onda in prima visione il 5 febbraio 2018 su Rai 1, diretto da Alessandro D'Alatri e visto da milioni di telespettatori.

Si tratta di un film anticamorra, tratto da una storia veramente accaduta qui a Napoli nel quartiere di Secondigliano e si racconta di una battaglia combattuta da tre donne che riescono a ribellarsi alla violenza e alla mentalità camorristica: la bambina, Angela, di 11 anni, la mamma Nunzia e la maestra di danza, Lorenza.

Il padre Vincenzo, boss della camorra, decide di tradire il suo clan mettendo in pericolo la sua famiglia. Angela non può coronare il suo sogno, quello di diventare ballerina di danza classica, e soprattutto non può andare più alle lezioni. La mamma però crede fermamente nel talento della propria figlia e riesce a mettersi d'accordo con l'insegnante Lorenza per farle fare lezioni all'insaputa del marito. Angela, grazie ai sacrifici della mamma, al suo talento e all'audacia dell'insegnante, riesce a scappare dalla triste vita e a costruirsi una carriera diventando una famosissima étoile.

Il film è stato commovente e significativo. Il messaggio trasmesso è quello di far capire che se si hanno sani obiettivi nella vita, bisogna perseguirli e tentare fortemente di raggiungerli.



INSIEME A TAVOLA...



Paccheri con carciofi alla carbonara

Ingredienti per 4 persone:

Paccheri 320 g
Carciofi (circa 4) 700 g
Tuorli 5
Pancetta affumicata 150 g
Parmigiano reggiano da grattugiare 30 g
Pecorino da grattugiare 30 g
Scalogno 1
Vino bianco 50 ml
Olio extravergine d'oliva 4 cucchiai
Pepe nero q.b.
Sale fino q.b.



Preparazione

Pulire i carciofi: eliminare le foglie esterne più coriacee e la barbetta centrale, quindi tagliarli a metà, poi in quarti e infine a listarelle sottili. Mettere i carciofi in una ciotola con acqua e limone per evitare che anneriscano. Sbucciare lo scalogno e tritarlo finemente e intanto mettere sul fuoco una pentola di acqua che servirà per cuocere la pasta. Versare l'olio in una padella, aggiungere lo scalogno tritato e farlo rosolare a fiamma moderata per 5 minuti. Unire la pancetta tagliata a dadini, alzare la fiamma e far rosolare per 2-3 minuti, sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. A questo punto aggiungere i carciofi scolati dall'acqua acidulata, e salare. Versare un mestolo di acqua calda nella padella, abbassare leggermente la fiamma e lasciare cuocere per 10-12 minuti fino a che i carciofi non si saranno ammorbiditi, mescolando ogni tanto. Quando l'acqua per la pasta sarà arrivata a bollore, salare e lessare i paccheri per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, versare i tuorli in una ciotola a parte, aggiungere il parmigiano e il pecorino grattugiato e una macinata di pepe, poi sbattere con una frusta per amalgamare bene il tutto e ottenere una crema piuttosto densa. Quando i paccheri saranno cotti, versarli nella padella con il condimento, mescolare a fiamma moderata e lasciare insaporire brevemente, poi spegnere il fuoco e versare il composto di uova nella padella. Mescolate bene e servire!

Torta di mele e uvetta

Ingredienti per uno stampo da 22 cm:

2 uova
170 gr di zucchero
100 gr di olio di semi
200 gr di farina
1 bustina di lievito
60 gr di uvetta
500 gr di mele
1 limone
1 cucchiaino di rum



Preparazione

Fare ammorbidire l'uvetta in una ciotola con acqua e rum.
Sbucciare le mele, tagliarle a fette e metterle in una ciotola irrorate con il succo di limone.
Montare le uova con lo zucchero fino a renderle spumose
Aggiungete l'olio a filo e continuare a montare.
Unite la farina e il lievito.
Montare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Versare il composto in uno stampo imburrato ed infarinato poi strizzare l'uvetta e aggiungerla nella teglia
Aggiungere adesso le mele infilandole a raggiera nell'impasto
Infornare la torta di mele a 180° e cuocere per 45 minuti circa
Lasciare intiepidire, spolverizzare con lo zucchero a velo e servire.

Quando lo stress influenza l'alimentazione

C. Carbone e E. Silvestri 2^aB



In situazioni di stress si è tentati di mangiare più dolci e cibi spazzatura. Non è però la soluzione migliore, scopriamo il perché!

Lo stress condiziona le nostre scelte alimentari: molto spesso chi soffre di stress mangia in modo inadeguato; in particolare lo stress influisce sui ragazzi in fase di crescita sia sul piano fisiologico, sia comportamentale e psicologico.

Abbuffarsi in caso di stress, secondo la teoria evolutivista, è un comportamento che deriva dai nostri antenati che in caso di emergenza assumevano maggiori quantità di cibo. Quando, poi, avevano ulteriori possibilità di mangiare, lo facevano in modo vorace, ingurgitando grandi quantità di cibo, soprattutto dolci, per assicurarsi sufficiente energia fino al pasto successivo.

Dal punto di vista fisiologico ci sono precise ragioni per cui siamo spinti a mangiare carboidrati e zuccheri.

Il cervello ha bisogno di lavorare rapidamente e, come noi sappiamo, il carburante principale del cervello sono gli zuccheri e quindi iniziamo a percepire un desiderio di dolci, ovvero di quei cibi che innalzano più velocemente il livello di zuccheri nel sangue. Questi cibi però non danno una stabilità di zuccheri nel sangue ed è facile che si inneschi un circolo vizioso per cui siamo portati a desiderare il dolce di continuo. Lo stress porta anche all'aumento della secrezione di un ormone, il cortisolo.

Se lo stress ha come sintomi la stanchezza, il malumore, la fatica, per compensare questi sintomi siamo spinti a mangiare soprattutto dolci. Chi non è tentato in queste situazioni di mangiare cioccolato o dolciumi? Per tenere sotto controllo lo stress con l'alimentazione la strategia più efficace è garantire un buon apporto di magnesio tramite l'introduzione di cereali integrali, legumi, frutta a guscio, verdura a foglia verde, latte di mandorla e cioccolato fondente, che aiutano a calmare il sistema nervoso e a ridurre lo stress.

Inoltre le vitamine del gruppo B rendono più efficace la trasformazione di cibo in energia. Queste vitamine insieme al magnesio rendono meno necessario il ricorso a gratificazioni golose. I cereali variati, biologici e integrali, infine, forniscono carboidrati a basso indice glicemico, e mettono quindi il cervello al riparo da cali di zuccheri improvvisi.

Esiste anche una vera e propria malattia causata dallo stress chiamata "dipendenza da carboidrati" o "craving da carboidrati". Si tratta di una vera e propria dipendenza, perché induce a una ricerca continua e compulsiva di tutti quegli alimenti ricchi di carboidrati, che per il loro potere saziante sono in grado di placare il senso di fame e al tempo stesso gratificarci. Questa dipendenza, però, può avere due tipi di conseguenze: 1) un consumo eccessivo di carboidrati che causa un rapido innalzamento della glicemia innescando l'immediata secrezione di insulina da parte del pancreas e quindi, un rapido accumulo e deposito dei grassi; 2) un consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico che potrebbe aumentare il rischio di malattie coronariche, soprattutto nelle donne e anche problemi di ansia e insonnia.

Meglio quindi pianificare in modo anticipato i pasti, organizzando la lista della spesa in modo che ci siano gli alimenti sopraindicati, da assumere durante i 5 pasti della giornata. In questo modo "le abbuffate da stress" saranno solo un lontano ricordo.

Segreteria di redazione

Gli alunni:

U. De Stefano 3^aC
F. Zullo 3^aC
V. Quattromani 3^aB
E. Silvestri 2^aB
L. Lo Schiavo 1^aD

Correttori di bozze:

F. Zullo 3^aC
U. De Stefano 3^aC
F. Mascia 3^aD

Hanno collaborato a questo numero

I docenti:

M. R. Caiazzo
P. Cortese
M. De Pascale
C. Perone
A. Criscuolo
F. Scognamiglio

Tutor alunni:

S. Gravagnone
L. Iavarone

Gli alunni:

L. Martora 3^aA
F. Tuccillo 3^aA
V. Quattromani 3^aB
U. De Stefano 3^aC
F. Mascia 3^aD
D. Esposito 3^aG
A. Russo 3^aG
A. Corradini 3^aG
G. Guasco 3^aE
C. Carbone 2^aB
E. Silvestri 2^aB
C. Esposito 2^aC
G. Iadicicco 2^aC
J. Prevenzano 2^aC
L. Lo Schiavo 1^aD

Editore I.C. "N. Romeo"

Casavatore (Na)

Coordinamento di redazione

Prof. ^{ssa} Antonella Riccio

**con la preziosa collaborazione della
Prof. ^{ssa} Maria Giovanna Di Palo**

Sito della scuola

www.istitutocomprensivoromeo.it

Indirizzo della scuola:

**Via Campanariello n°3
Tel: 081/7380264**

Gli articoli vanno inviati a:

**arkriccio@gmail.com
noielaromeo@gmail.com**

Abbiamo anche un blog:

www.gliasininonesistono.com

NOTIZIE FLASH

Giochi di Scienze Sperimentali 2018

A cura della prof. ^{ssa} P. Cortese



Lo scorso
23 marzo
gli alunni
**F. Tuc-
cillo di 3^aA e A.
Pelella di 3^aE**

hanno partecipato alla fase regionale dei Giochi di Scienze Sperimentali al Convitto Nazionale di Napoli in quanto già selezionati da una prova interna al nostro Istituto.