



MACROONDE



Via S. D'Acquisto, 61 A-B-C 00049 VELLETRI (Roma) - Dirigente scolastico Dott.ssa Sandra Tetti

DIRITTI ALLA META!

Il Dipartimento dell'asse linguistico ha deciso di lavorare nel corrente A.S. con gli studenti del triennio sulla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani. Nel 2018 ricorrerà il 70° anniversario della adozione di questo fondamentale atto da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite, che coincide con l'entrata in vigore della Costituzione italiana. I docenti di lingua e cultura francese, inglese e italiana, con l'apporto dei colleghi di diritto e religione, procederanno alla lettura integrale e all'analisi, nelle rispettive lingue, della Dichiarazione. Trenta sono in totale i suoi articoli, densi ma elaborati in un linguaggio chiaro e comprensibile. Grande spazio sarà dato alla contestualizzazione storica di questa tappa miliare di un'Umanità che usciva terribilmente violata e distrutta dagli orrori della Seconda Guerra Mondiale e dalle devastazioni dei totalitarismi. Il documento rappresenta la prima testimonianza della volontà di riconoscere universalmente i diritti che spettano a ciascun essere umano. Inoltre le norme che compongono la Dichiarazione sono ormai considerate come principi generali del diritto internazionale e come tali vincolanti per tutti i soggetti di tale ordinamento. Ogni classe sarà stimolata ad elaborare lavori multimediali che evidenzino l'attualità dei suoi profondi e ancora disattesi valori di civiltà. La *full-immersion* con gli studenti del triennio proseguirà nel 2017-2018 con l'analisi della *Carta dei Diritti*



LA DIETA PAG 6-7



Fondamentali dell'Unione Europea (2000).

Il nostro giornale, in linea con quanto deciso dall'Asse linguistico, svilupperà durante l'anno scolastico le tematiche più coinvolgenti della Dichiarazione O.N.U.

Prof Daniele Cenci

Sommario:

Un'esperienza dai mille sapori	2
Amatrice	3
La Dieta	4-5
Diritto all'alimentazione	6
E tu, che mangi?	7
Mens sana in corpore sana	8
Diritti alla meta	9
Nato	9
Una giornata....Eccezionale!	10
Gioventù per i diritti umani	11

UN'ESPERIENZA DAI MILLE SAPORI...

L'iniziativa proposta dal professor Cozzolino ha coinvolto tutta la 5 A cucina, che consisteva in un percorso teorico con conclusione pratica che è stata concretizzata nella preparazione di pietanze, dolci presentate in un piccolo buffet il giorno 27 ottobre, e pietanze salate presentate il giorno 3 novembre.

Il piccolo evento " i mille sapori" ci ha subito entusiasmato sin dal giorno in cui il professore ce ne ha parlato, tutti ci siamo resi partecipi con piatti ben presentati e molto gustosi. Queste preparazioni sono state assaggiate ed apprezzate da alcuni professori e dagli stretti collaboratori della preside.

Dopo il piccolo buffet il prof Cozzolino ha assaggiato una ad una le pietanze da noi preparate ed ha fatto un'accurata valutazione secondo i criteri del :

- Gusto
- Presentazione
- L'impegno messo nella preparazione
- Difficoltà

Hanno spiccato 4 piatti, di cui i primi due sotto descritti sono stati presentati alla preside, i più belli e gustosi sono stati:

Torta con pandispagna farcita con crema Pasticcera ed ananas, decorata con pasta di zucchero. (Raiano Chiara)

Cous Cous con ortaggi, adagiato su uno specchio di cavolo viola frullato, e decorato con fiori, cavolo viola croccante e polipo all'agro. (Carlino Francesco)

"Capricci d'antra " composte da: Polenta con sopra rucola, primo sale e pancetta.

In seguito una parmigiana fredda, seguita da una caprese scomposta con pesto, mozzarella e pomodoro, ed infine delle pizzette di pasta sfoglia con pomodoro, primo sale e pesto. (Celani Giulia)

Tartar di polipo e patate, decorata con una julienne di cipolla marinata al vino rosso e maionese aromatizzata alla paprica affumicata.(Biasini Diego)

Una bella esperienza che ci ha permesso di superare i nostri limiti sia in ambito professionale che personale, un'idea di nuova ed innovativa didattica che secondo tutti noi serve proprio per metterci in gioco e farci crescere.

Ringrazio, a nome di tutta la classe, il professor Cozzolino che ci ha permesso di fare questa bella esperienza e saluto tutti voi con l'augurio che eventi così si possano ripetere e non rimanere finì a se stessi, perché molto utile per noi ragazzi.

In oltre a questo evento hanno partecipato anche le altre classi del professor Cozzolino quali:



Gaia Ciavardini ,1E,2A,2F,4A

AMATRICE

Il 20 ottobre Velletri ha vissuto un'intensa giornata di solidarietà e raccolta fondi presso l'IPSSAR "Ugo Tognazzi" dedicata ad Amatrice. Il pranzo a sottoscrizione, cucinato da allievi e docenti, ha visto il suo piatto forte nella amatriciana.

In mattinata si era svolta la premiazione per concorsi o progetti nelle varie categorie di eccellenza – dall'enogastronomia al teatro, dalle lingue straniere alla legalità, senza dimenticare gli studenti diplomatisi con alte valutazioni. A loro – ma non solo – si rivolge il potenziato sportello con cui la scuola intende offrire il suo contributo di intermediazione col mondo del lavoro. Tra i graditissimi ospiti, hanno risposto all'appello della dirigente Sandra Tetti: Gianmarco Tognazzi, lo scrittore e giornalista Franco Di Mare (tra i suoi ultimi successi "Il teorema del babà"), il romanziere Aurelio Picca, cittadini e autorità civili.



Da sinistra Gianmarco Tognazzi, la Dirigente dott.ssa Sandra Tetti, Franco di Mare e Aurelio Picca.



Studenti della 3B



Tre i consigli principali: mente allegra, giusto riposo e cibo moderato. Secondo questa dieta i cibi dovevano essere ben cotti, bere solo acqua provocava disturbi allo stomaco, e le portate d'inizio pasto dovevano prevedere alimenti che mettessero in movimento la digestione, come frutta e verdura. Ai nobili potevano essere destinati cibi raffinati, che risultavano però dannosi e contro natura per il ventre grossolano dei poveri. Infatti, anche gli alimenti erano ripartiti per classi sociali, perché chi si fosse nutrito di cibi non adatti al proprio rango sarebbe incorso in gravi malesseri. Insomma secondo i saggi di ogni tempo gli appetiti sregolati sono tipici dei bruti e delle bestie. Come Polifemo che non a caso mangia come un maiale e beve fino ad ubriacarsi.

Mirko Iacoangeli

Jessica Montoni

Roberto Donatelli 4D

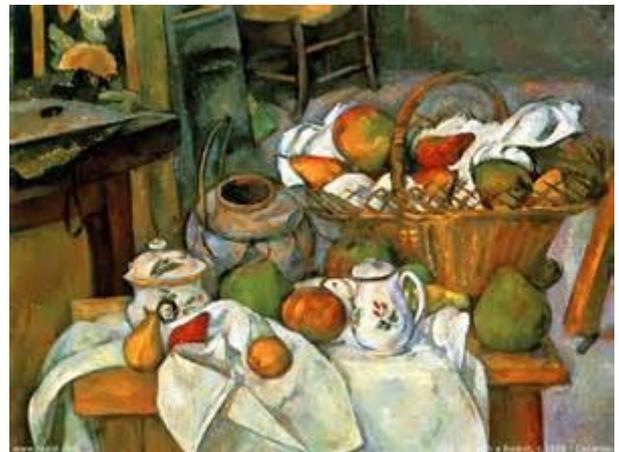


Cestino con fichi. Pittura parietale, Villa di Poppea. Oplontis, I sec.d.C. Torre Annunziata, Napoli.

Natura morta nei secoli...



Caravaggio: la "Canestra di frutta" 1599



Cézanne: Natura morta con mele e arance 1899



Giorgio Morandi: natura morta 1919

IL DIRITTO ALL'ALIMENTAZIONE

"Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza."

Questo è l'articolo 1 della dichiarazione universale dei diritti dell'uomo, firmata a Parigi il 10 dicembre 1948. Ma siamo sicuri che ad oggi ogni individuo abbia gli stessi diritti? Alcuni dati forniti dalla FAO dimostrano che oggi giorno 852 milioni di persone non mangiano a sufficienza, 200 milioni di bambini sotto i cinque anni soffrono di malnutrizione acuta o cronica e oltre 5 milioni di bambini muoiono ogni anno a causa della denutrizione e di carenze di vitamine e minerali essenziali. Oltre alla FAO, esistono varie organizzazioni internazionali e nazionali che si occupano del problema della fame nel mondo (anche nei paesi più sviluppati), come l'UNICEF, WFP e IFAD. Il paese con il più alto tasso di malnutrizione è l'Asia, seguito da Africa, America latina e Caraibi, ma anche nei paesi sviluppati il diritto all'alimentazione non è garantito a tutti. In un mondo di opportunità tecnologiche ed economiche senza precedenti, troviamo assolutamente inaccettabile che più di 100 milioni di bambini siano denutriti, in condizioni di non poter sviluppare a pieno il proprio potenziale umano e socio-economico.

È difficile parlare delle cause della fame nel mondo. Sono troppo grandi e troppo complesse: la povertà, la mancanza di investimenti, il clima, le guerre, i mercati instabili e lo spreco alimentare. Secondo noi continuare a donare cibo ai paesi del "terzo mondo" non è la soluzione migliore: quello prima o poi finisce e le persone ne avranno di nuovo bisogno. Piuttosto dovremmo investire in quei territori creando opportunità di lavoro cosicché possano produrre autonomamente ciò di cui hanno bisogno.



Annalisa Savoretti, Francesca Fontana 50 Ricevimento

E TU , CHE MANGI?



“Quanto pesa la lacrima di un bambino? La lacrima di un bambino capriccioso pesa meno del vento, quella di un bambino affamato pesa più di tutta la terra.” (Gianni Rodari)

Eppure quel bambino continuerà ad avere fame anche quando, con il suo pianto, avrà scosso tutta la Terra, continuerà ad avere fame fino a quando qualcuno non si renderà conto del diritto negato e comincerà a fare qualcosa. “L’uomo è ciò che mangia” (Ludwig Feuerbach)

L’aforisma del filosofo ci induce a riflettere: e se un essere umano non ha nulla da mangiare ?

Quanti soldi si spendono per preparare pasti abbondanti, magari per cerimonie diplomatiche, per poi ritrovare grosse quantità di avanzi nella spazzatura? Si pensi a quante persone povere avrebbero voluto godere di quegli avanzi. Nel mondo ci sono 795 milioni di persone che non hanno abbastanza di che sopravvivere. Dal 1990 questo numero è diminuito di 216 milioni ed equivale a circa 1/9 della popolazione mondiale. La stragrande maggioranza delle persone che soffrono la fame vive nei Paesi in via di sviluppo; qui il 12,9% della popolazione soffre per gli effetti della malnutrizione. E mentre il diritto all’alimentazione viene negato in moltissime parti del mondo, in molti altri paesi, migliaia di persone muoiono per malattie collegate a situazioni di iper nutrizione come il diabete o l’obesità. Se questi due poli opposti eccezionalmente venissero per ipotesi “mescolati” insieme, si potrebbe stabilire un equilibrio assoluto ! “Bisogna distinguere i piaceri naturali e necessari, da quelli non naturali e non necessari” (Epicuro) E’ ancora la filosofia che ci viene in soccorso. Il filosofo ellenistico, già nel IV se. a. C., sosteneva che l’uomo poteva raggiungere la felicità perseguendo i piaceri naturali e necessari, per esempio mangiare quando si ha fame, e non insistendo su quelli non naturali e non necessari, cioè mangiare cibi raffinati. Oggi, infatti, si preferisce mangiare di più, anche il non necessari; non si mangia più solo per nutrirsi, ma si mangia anche per ingordigia. L’uomo che generalmente “possiede”, molto spesso non sa togliere a sé stesso per dare agli altri e frequentemente dimentica, o fa finta di non vedere quante persone rovistano nei cassonetti della spazzatura, nella speranza di trovare qualcosa di commestibile. Paradossalmente il più povero riesce più facilmente a condividere con gli altri la miseria che possiede; sa cosa vuol dire avere fame e non vuole che “l’altro” provi la sua stessa brutta sensazione. Il di-

ritto al cibo è stato riconosciuto fin dal varo della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani nel 1948 e anche con l’EXPO 2015 e la sua Carta di Milano si è cercato di raggiungere dei traguardi. Questo documento sottoscrive l’accesso al cibo sano, sufficiente e nutriente per tutti i popoli; fa riferimento all’acqua pulita e all’energia; sottolinea l’importanza del ruolo delle donne nell’alimentazione e nell’educazione, il rispetto del suolo e delle risorse naturali e la sostenibilità dei processi produttivi. Ma, nella Carta di Milano, il tema principale è la RESPONSABILITÀ, individuale e collettiva, denunciata attraverso impegni concreti e strutturati da parte dei cittadini, con le loro azioni quotidiane; delle associazioni, che raccolgono e diffondono le esigenze e le necessità della società civile; delle imprese, cuore produttivo dell’economia; dei governi e delle istituzioni, che devono dare gli indirizzi politici per il cambiamento. In TV si sente parlare solo di “dare una mano” ai paesi le cui popolazioni hanno evidenti problemi di malnutrizione; ma forse non è sufficiente se ancora non si riesce a mettere insieme il necessario per aiutare queste genti, per toglierle da quelle situazioni disperate. Chi è che non ascolta? A chi non importa nulla? C’è la necessità di un esame di coscienza. Quel bambino, che mangia? Quanto pesa la sua lacrima? L’impegno auspicabile sarebbe di rendere leggere quelle lacrime fino a farle...volare via.



Fonti: wfp.org www.expo2015.org
Tiziano Furini

MENS SANA IN CORPORE SANO

La frase, che significa, ‘mente sana in corpo sano’ è contenuta in una frase di Giovenale. In questo scritto il poeta latino del I secolo d.C. critica gli uomini che si danno da fare per ottenere ricchezza e fama, a suo dire effimere e dannose. Secondo Giovenale, erano invece solo due i beni per cui valeva la pena invocare gli dèi: la salute della mente e quella del corpo. Dice infatti: ‘Orandum est ut sit mens sana in corpore sano’ (bisogna pregare perché ci sia una mente sana in un corpo sano). Oggi la frase in voga nelle associazioni sportive del 1900, ha assunto un significato un po’ diverso, influenzato dalle moderne conoscenze: mantenere il corpo in forma aiuta anche la salute del cervello. È infatti dimostrato che l’attività fisica previene le malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer. Questo detto lo conosciamo tutti, eppure, nella realtà quotidiana, persi tra mille impegni, sempre di corsa e sempre affannati a perseguire chissà quali obiettivi quanti di noi realmente si soffermano a pensare a sé stessi e al benessere del proprio corpo? Pensare a sé stessi non significa passare ore a scolpirsi in palestra o fare diete incontrollate perché lo specchio non ci rimanda l’immagine a sé stessi significando equilibrio. Prendersi cura di sé stessi è fondamentale per una buona efficienza e buona salute. Rinforza il cuore, si elasticizza, si riducono le difese immunitarie, si riduce il peso, si libera del tempo all’attività piacevole per ‘fisicità’ dimenticando sempre più. È necessario che i figli un messaggio di confronto dello



do del tempo libero è 5/6 anni, quindi all’inizio della scuola elementare. Fare attività sportiva dai 10 ai 18 anni, poi, non solo influisce positivamente sulla crescita e sulla formazione del fisico ma soprattutto favorisce una serie di processi che, in parte, possono determinare lo stato di salute della vita adulta. Spesso i bambini sono portati a praticare uno sport per svagarsi e distogliere la mente dalla scuola e dai problemi, giacché, non dimentichiamolo, lo sport è nel bambino un impulso naturale ed istintivo e deve essere, innanzitutto una fonte di divertimento e di benessere psicologico e fisico. La competizione, il desiderio di superare l’avversario e di migliorare le proprie prestazioni sono impulsi positivi che intervengono in un secondo momento, così come ad imparare ad accettare le sconfitte. Molti si apprestano a seguire svariate diete, più o meno equilibrate, più o meno restrittive e al fine di acquistare un giusto peso corporeo, senza tenere conto che quando ci si prefigge un obiettivo, qualsiasi esso sia, questo sarà compiuto soltanto se si prendono in considerazione tre varianti essenziali della nostra esistenza: corpo, mente e spirito. Una sana alimentazione costituirà di certo un ottimo inizio da sola non basta, i fattori che entrano in gioco sono innumerevoli ed il ruolo da protagonista lo ricopre senz’altro il fattore emozionale e/o mentale. Solamente la serenità interiore fornirà il giusto impulso per raggiungere l’obiettivo prefissato. Quindi non solo una sana dieta, quando piuttosto un sano stile di vita che ti comporta un impegno quotidiano verso sé stessi, verso le proprie esigenze psicofisiche. Vuol dire, insomma, volersi bene.

Consiglio per iniziare questo cammino di benessere:

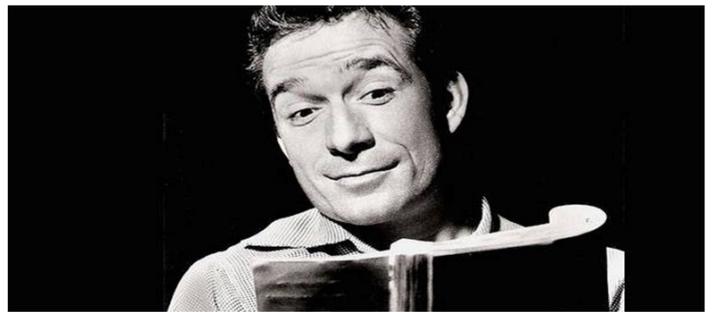
- Spirito: respirare profondamente, ripristinare il contatto con la natura;
- Mente: focalizzare l’attenzione verso ciò che sia fonte di serenità e di positività;
- Corpo: alimentazione corretta a base di cereali, frutta e verdura, dedicando almeno un’ora al giorno all’esercizio fisico. Uno stile di vita basato sulla cura di questi tre aspetti è uno stile di vita sano.

gine della modella; pensa-
fica agire con metodo ed
diamo ad esempio lo sport:
mentale per mantenere in
salute il nostro corpo; si
mantengono le arterie più
il colesterolo, si aumenta-
nitarie e si controlla l’in-
le. È importante dedicare
vità motoria in un momen-
appropriarsi della propria
cata grazie ad attività lavo-
meccanizzate e sedentarie.
genitori trasferiscano nei
positivo e piacevole nei
sport, magari approfittan-
ro. L’età ideale per iniziare

ALCUNI DEI NOSTRI EVENTI!

RICORDO DI U. TOGNAZZI

Ugo Tognazzi, uno dei mostri sacri del cinema europeo, scomparve a 68 anni, nel pieno delle forze, il 27 ottobre 1990. L'uomo, l'attore, il regista e il fine gourmet sono stati ricordati oggi a Velletri presso l'auditorium dell'IPSSAR "Ugo Tognazzi" con l'appassionata partecipazione di studenti e docenti, che hanno assistito divertiti e, a tratti, commossi alla proiezione di "Hostaria!" (episodio de "I nuovi mostri", 1977) e del documentario di Rai Storia dedicato all'incommensurabile genio nella serie "Italiani", con le intense testimonianze dei figli Ricky e Gian Marco. Il prof. Cenci ha introdotto ogni sessione della "maratona" con ragguagli sulla vita e l'opera del grande mattatore.



L'alberghiero tra i GRANDI del mondo...

Ringraziamo gli studenti dell' IPSSAR "U. Tognazzi" anche quest'anno hanno preso parte ad un Evento internazionale presso il Nato Defence College, in occasione delle celebrazioni del suo 65/mo anniversario e del 50/mo anniversario del trasferimento della sede da Parigi a Roma.



UNA GIORNATAECCEZIONALE!

Erano giorni che ci pensavo...e quando mi hanno chiamata sul palco dell'Auditorium della mia scuola mi sentivo tanto emozionata e non potevo credere che anche io, insieme a tanti altri ragazzi, ero lì a festeggiare gli studenti i più bravi e meritevoli.

Sì, proprio così: l'Istituto "U.Tognazzi" di Velletri ha organizzato, nell'ambito del progetto "La Scuola siamo noi", la "PRIMA GIORNATA DELLE ECCELLENZE", cioè una mattina dedicata a quei ragazzi che si sono distinti, durante lo scorso anno scolastico, in alcuni ambiti.

Le categorie premiate erano :1. ALUNNI CLASSI QUINTE CON MIGLIORI VOTAZIONI ESAMI DI STATO A.S. 2015/16; 2. CONCORSI; 3. CERTIFICAZIONI DI LINGUA; 4. PROGETTI ESPLORATIVI; 5. TEATRO

Per manifestare la gioia e l'orgoglio per gli studenti meritevoli hanno potuto assistere a tale evento anche le famiglie : l'Auditorio era pieno di persone!

Io, Luca, Elisabetta, Alessio ed altri compagni facevamo parte della categoria "progetti esplorativi", forse perché attraverso le attività nelle quali siamo coinvolti a scuola, "esploriamo" nuove situazioni, facciamo nuove esperienze, realizziamo cose nuove e impariamo, superando le nostre ansie o paure.

C'erano anche altre categorie come gli studenti che hanno avuto il massimo dei voti all'Esame di Stato dell'anno scorso, gli alunni che hanno vinto dei concorsi di cucina o di pasticceria, i ragazzi che hanno partecipato al progetto del teatro, i ragazzi bravi con le lingue straniere e altri alunni che hanno inventato delle "aziende" giovani.

Tanti, eravamo davvero tanti e tutti eccellenti!!!

Sul palco c'era uno schermo grande sul quale erano scritti i nostri nomi.

La Preside ci ha consegnato un attestato fermato da un nastro a cui era legata una chiave, una piccola chiave .

Ho pensato : "A cosa serve questa?".

Poi ho aperto la pergamena e su di essa c'era scritta una frase che spiegava proprio di quella chiave.

La mia professoressa mi ha detto che la chiave è un simbolo, il simbolo della possibilità di aprire tante porte.

Infatti la chiave serve ad aprire le porte.....

Penso che tutti i ragazzi che hanno ricevuto quella chiave hanno la possibilità di aprire tante "porte" , cioè a ciascuno di noi vengono offerte delle opportunità che bisogna saper cogliere.

Ognuno di noi con le proprie caratteristiche, con il proprio talento, con il proprio carattere potrà scoprire tante belle cose che la vita ci regala!

Penso che quest'esperienza sia stata bellissima e forse l'anno prossimo sarò di nuovo su quel palco per festeggiare il mio esame di maturità!



Foto di Emanuele Bianco

Maria Lilia Sussarello VL SALA

Gioventù Per I Diritti Umani: YHRI Youth for Human Rights

Gioventù Per I Diritti Umani in Italia è il progetto principale dell'associazione per i Diritti Umani e la Tolleranza Onlus. Youth For The Uman Rights è un'organizzazione fondata nel 2001 a Los Angeles dalla Dott.ssa Mary Shuttleworth, insegnante nata e cresciuta in Sudafrica durante il periodo dell'apartheid, assistendo in prima persona agli effetti devastanti della discriminazione dovuta alla mancanza dei diritti umani fondamentali. YHRI ha lo scopo di insegnare ai giovani i diritti umani, specialmente la Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo delle Nazioni Unite, per avvicinarli a sostenere la tolleranza della Pace. YHRI è diventato un movimento mondiale, con centinaia di club e filiali ovunque. Il suo obiettivo è raggiungere persone di ambiti diversi, con materiale che di solito richiama le varie generazioni attraverso più materiale possibile quale video, conferenze e persino conferenze hip hop e balletto, le quali si sono rivelate le più efficaci. Lo scopo che si può definire principale è insegnare ai giovani i Diritti umani, perché secondo loro noi ragazzi e bambini siamo il futuro e come tale noi dobbiamo conoscere i nostri diritti per assumerci delle responsabilità verso noi stessi e verso i nostri coetanei. Io credo che il modo migliore per chiudere questo articolo sia lasciarvi con una dichiarazione dell'ex presidente delle Nazioni Unite, Kofi Annan, che recita: "Siamo qui perché sappiamo che l'alfabetizzazione è la chiave per aprire la gabbia dell'infelicità umana; la chiave per liberare il potenziale di ogni essere umano; la chiave per aprire il futuro a libertà e speranza. Siamo qui per aprire un decennio che traduca la speranza in realtà."



Melaranci Sofia 1G

REDAZIONE

La nuova redazione si è appena insediata:

Redattori: Furini Tiziano
Mecozzi Alessia
Petrizzelli Alice

Docente referente del progetto: L. uigina Ruffolo

Docenti collaboratori: Fabio De Luca, Pamela Cerulli, Roberta Masella, Lidia Spadaro.

Progetto Grafico : Petrizzelli Alice

Si ringraziano i docenti che hanno collaborato a questa edizione:

Burello Alessandra, Cenci Daniele, Cozzolino Mario, Francesca De Luca, Marina De Luca, Izzo Cristina, Rachiele Elena, Villani Luisanna.

Gli alunni:

Gaia Ciavardini, Annalisa Savoretti, Francesca Fontana, Mirko Iacoangeli, Jessica Montoni, Roberto Donatelli, Melaranci Sofia, Maria Lilia Sussarello

Si ricorda che chiunque voglia inviare lavori, proposte, articoli e quant'altro potrà liberamente farlo contattando i docenti coordinatori. La redazione, formata da studenti e docenti, si riserva di valutare il materiale pubblicabile.

Ruffolo : luiruffolo@libero.it.

La passione per la verdura, la frutta e i fiori di Amber Locke, blogger, cuoca e artista vegana. Ha dato inizio alla creazione di quadri vegetali, detta "ARTE VEGETALE"