

Girls with dreams become women with visions. Don't stop them... **WOMEN ARE FREE**



Il 25 novembre è il giorno in cui si ricordano le donne vittime di violenza e si riflette circa il fatto che la violenza non vada praticata su nessuno. È importante sottolineare che chi ama non fa del male né fisicamente né psicologicamente, invece le vittime di violenza sono ogni anno sempre di più.

Nella nostra scuola, abbiamo approfondito la tematica della violenza sulle donne, soprattutto durante le ore di Cittadinanza attiva e in seguito alla riflessione, abbiamo ideato alcuni "slogan" che successivamente avremmo utilizzato per decorare una panchina costruita apposta.

Lo slogan che ha vinto il contest scolastico è quello che dà il titolo a questo articolo: "Girls with dreams become women with visions. Don't stop them... Women are free", lo abbiamo dipinto sulla panchina che adesso si trova all'ingresso della scuola.

Lunedì 27 novembre abbiamo incontrato



due donne dell'Associazione Donne contro la violenza, che ci hanno raccontato alcune esperienze vissute e subite da molte giovani ragazze. Una delle ragazze dell'Associazione,

con tanto coraggio, ci ha voluto raccontare la propria storia e ci ha molto colpito. Infatti non sono mancati momenti nei quali sono emerse anche le nostre fragilità.

Successivamente, abbiamo accolto nel nostro laboratorio di estetica alcune donne dell'Associazione, alle quali abbiamo offerto diversi trattamenti (manicure, pulizia del viso, trucco...) con la speranza che siano stati apprezzati.

Alla fine dell'incontro ci hanno regalato delle spille che riportavano delle frasi significative relative all'argomento, ad esempio: "Se ti controlla non è amore".

Quello svolto è stato un percorso molto emozionante che ci ha toccato particolarmente perché, in quanto donne, ci reputiamo sorelle e teniamo molto alla sicurezza di ognuna di noi. Infatti crediamo sia sbagliato avere paura di uscire da sole o subire il giudizio altrui per il nostro abbigliamento. Crediamo sia importante supportarci a vicenda e lottare insieme per la nostra libertà, continuando a far sentire la nostra voce finché non avremo più timore di nessuno.

A.S. 2023/24 • N. 1

SABATO 16 DICEMBRE 2023

Questi siamo noi!!!

EDITORIALE

REGOLAR-MENTE

La società definisce le regole come il mezzo migliore per potersi comportare in determinate situazioni e determinati ambienti.

Vero, ma le nuove generazioni cosa pensano di tutti i divieti, di tutti i limiti e di tutti i "no" che spesso vengono imposti come apparenti limiti della loro libertà?

I giovani manifestano sia familiarmente che scolasticamente enorme difficoltà nell'interiorizzare le regole di comportamento e difficilmente riescono a inserirle in maniera permanente nelle proprie azioni quotidiane.

Trasgredire le regole rappresenta spesso un processo di crescita in cui vengono rivisitati i rapporti, l'educazione sociale e familiare.

Questo desiderio spesso fa sentire i ragazzi autonomi e differenti e dà loro la falsa impressione di esser pronti a valutare i propri limiti e sapere quando poterli superare.

Questa non consapevolezza delle conseguenze di alcune scelte necessita la costruzione di paletti stabili e ben saldi che permettano di tutelare la loro sicurezza e la loro protezione.

La scuola e la famiglia hanno bisogno di dare dei "no" per permettere loro di cogliere la propria crescita morale, senza la quale rischierebbero di rimanere fragili e immaturi.

Le regole familiari e scolastiche permettono di prepararli ai pari e al modo societario.

I compromessi contribuiscono alla loro crescita e alla loro protezione.

Certo, i paletti non devono essere infiniti, ma chiari e non sindacabili. I giovani hanno bisogno di certezze e di coerenza e gli adulti che li circondano devono dimostrare di credere in quello che dicono senza titubanza.

Educazione scolastica e familiare si sta sempre più amalgamando, l'obiettivo è di far riflettere i ragazzi sui propri atteggiamenti.

Le sole regole rischiano di esser percepite come sterili ed esser mal interiorizzate, ma unite al dialogo e all'ascolto rappresentano tra i giovani e per i giovani il mezzo migliore per poterli orientare, a volte silenziosamente, verso obiettivi precisi e certi.



Andrea Puddu

Celebriamo il BENESSERE FEMMINILE A SCUOLA

Le donne svolgono un ruolo fondamentale come insegnanti e mentori per la crescita e lo sviluppo delle nuove generazioni. Tuttavia, durante l'impegno in questa professione, le professoresse spesso trascurano il proprio benessere personale, a causa delle elevate richieste di lavoro e delle sfide quotidiane. Per sostenere e valorizzare il loro ruolo, un progetto innovativo che coinvolge noi studentesse del settore estetico potrebbe offrire un prezioso contributo.

Questo progetto mira a migliorare il benessere delle donne all'interno dell'istituzione scolastica, consentendo a noi studentesse di offrire trattamenti di bellezza e cura personale gratuite alle professoresse. Gli obiettivi del progetto sono promuovere l'autostima e la cura di sé. Il progetto mira a migliorare la consapevolezza delle professoresse sul proprio benessere personale e a incoraggiarle a prendersi cura della propria salute fisica e mentale, sviluppare nuove abilità per noi studentesse estetiche. Attraverso l'opportunità di collaborare con le professoresse, avremo l'opportunità di acquisire esperienza pratica oltre le ore di laboratorio, sviluppare competenze interpersonali, attraverso l'interazione con figure di autorità e creare un ambiente di sostegno reciproco. Il progetto mira a promuovere la solidarietà tra le donne all'interno della scuola, incoraggiando l'empatia e la comprensione reciproca.

La prima parte dell'organizzazione di questo progetto è stata l'identificazione delle partecipanti, sia noi ope-

ratrici che le docenti, ovvero le nostre eventuali clienti. Noi studentesse del settore estetico, coinvolte nel progetto, siamo state selezionate sulla base delle capacità e dell'interesse a svolgere tali trattamenti di bellezza e cura personale. Per la pianificazione e coordinamento degli appuntamenti sono state organizzate sessioni settimanali in cui noi studentesse, sotto la supervisione di un insegnante esperta, abbiamo eseguito i trattamenti. Le sessioni sono state flessibili, in modo da adattarsi agli

orari di lavoro delle professoresse. Per lasciare spazio anche alle lezioni classiche di laboratorio, queste sessioni durano dalle 8 alle 11. I trattamenti offerti includono massaggi, trattamenti per la pelle come pulizie viso, manicure/epilazione classica o semipermanente, epilazione e trucco. Durante i trattamenti, noi future estetiche forniamo consigli e informazioni sul trattamento svolto e il benessere generale, inclusa l'alimentazione equilibrata, l'attività fisica e le pratiche di rilassamento o beauty routine personale, in modo da ottenere migliori risultati per le sessioni future.

Il progetto *Donna* ha offerto un'opportunità unica per tutte noi studentesse partecipanti, per impegnarci in un'esperienza pratica significativa e per promuovere il benessere delle professoresse all'interno della scuola.

La scuola ha puntato sulla nostra classe per offrirci l'opportunità di mostrare che, se ci viene data una possibilità, possiamo fare delle trasformazioni meravigliose in un luogo di lavoro, dove si raggiunge un clima di serenità, benessere, professionalità ed entusiasmo. La soddisfazione ricevuta, prima nel momento dell'organizzazione degli appuntamenti presi e poi nell'aver un laboratorio pieno di clienti che si sono affidate alle nostre mani, è stata molto entusiasmante.



Anais

La GIORNATA mondiale della GENTILEZZA



La Giornata mondiale della gentilezza è un evento globale istituito nel 1998 dal World kindness movement. Celebrata il 13 novembre di ogni anno, l'iniziativa mira a promuovere la gentilezza, la compassione e la solidarietà nel mondo. Durante questa giornata, le persone sono incoraggiate a compiere atti di gentilezza, come complimenti, volontariato e gesti di aiuto verso gli altri. Il nostro contributo a questa iniziativa ci ha visto impegnate nella realizzazione spontanea di pensieri gentili anonimi, che successivamente sono stati distribuiti in tutte le classi.

Spesso ci dimentichiamo che la gentilezza è una delle virtù più pregiate che ci siano, poiché ci permette di aumentare i nostri stimoli di riconoscenza e diminuisce lo stress. Noi siamo giovani e ci rendiamo conto che l'essere gentili con il prossimo non ci viene sempre spontaneo, spesso siamo egoisti e non attenti alle necessità altrui, ma dimenticandoci degli altri ci dimentichiamo della nostra sensibilità e del nostro senso di appartenenza sociale.

Questa giornata ci ha permesso di aprirci alle nostre emozioni e alle nostre aspettative, ci ha permesso di ricordare come siamo e a quello che vorremmo. Abbiamo visto tutti i ragazzi contenti ed emozionati nell'estrarre un biglietto gentile da quel barattolo che girava per le classi.

È stata una bellissima mattinata di condivisione e di belle parole, che seppur per poco, ci ha riempito il cuore. Siamo consapevoli che questa modalità porta sempre del positivo in noi e nelle persone che ci circondano.

La gentilezza non ha bisogno di tante parole, ma solo di gesti positivi.

I delegati gentili
(Samuel, Alessandro, Giuseppe, Chandelle)



EICMA

Esposizione Internazionale Ciclo, Motociclo e Accessori



Al livello mondiale è il più importante evento fieristico per l'intero settore delle due ruote e rappresenta il tool di marketing di Ancma, l'Associazione Confindindustriale di categoria della quale fanno parte le più prestigiose aziende dell'industria.

Il 9 novembre noi di 3A Meccanici, insieme agli allievi della 3B e della 2A Meccanici, siamo andati all'Eicma per conoscere le innovazioni del 2024 per quanto riguarda il mondo delle moto.

Accompagnati dal nostro prof. Milanese e da altri due docenti della scuola, il prof. Sari e il prof. Grasselli, siamo arrivati alla Fiera di Rho, dove, superati i metal

detector e i controlli, abbiamo preso d'assalto i vari padiglioni Suzuki, Ktm, Honda... Abbiamo avuto la fortuna di vedere moto bellissime, ma anche diversi personaggi famosi del mondo delle corse; abbiamo scattato moltissime foto, rivolto mille domande, raccolto molti gadget, ma soprattutto abbiamo avuto l'occasione, indispensabile per dei futuri meccanici, di tenerci aggiornati sulle novità.

Lo stand che abbiamo più apprezzato è stato quello della Ducati, che ci è sembrato il più grande e le cui nuove tecnologie ci hanno molto colpiti.

Abbiamo trascorso la giornata

vivendola sia come un'esperienza scolastica, per approfondire il modulo di motocicli, sia come una gita, un'occasione per stare insieme, divertirci e ammirare ciò che più ci appassiona.

Alla fine, stanchi ma felici, al momento di riprendere il pulman per tornare a casa, eravamo dispiaciuti di dovercene andare e abbiamo tutti pensato che si sia trattato di qualcosa da ripetere assolutamente e per cui ringraziamo la scuola e il professore che ha organizzato per noi questo momento e che abbiamo tempestato di domande, ma soprattutto con cui ci siamo molto divertiti.



GDR.FORMA

Un laboratorio per diventare eroi!

A novembre di quest'anno scolastico è iniziato un nuovo progetto al Cr.Forma: si chiama Gdr.Forma, dove la sigla "Gdr" sta per "Giochi di ruolo".

I giochi di ruolo, per chi non li conoscesse, sono giochi nei quali ogni partecipante deve creare un personaggio, immaginandosene la storia, l'aspetto e le abilità, per poi interpretarlo mentre affronta avventure in un mondo fantastico creato dal conduttore del gioco, il "Dungeon Master". Ogni giocatore si trova così a contribuire alla creazione di una storia tutta in divenire, in cui le azioni di tutti possono portare su strade diverse e inaspettate: una narrazione condivisa a tutti gli effetti.

In questo progetto i partecipanti, supervisionati da alcuni docenti impareranno ad affrontare le sfide di un mondo antico ispirato al Giappone feudale e alle sue leggende.

Le regole utilizzate sono quelle del più famoso tra i giochi di ruolo: *Dungeons&Dragons*.

I primi a partecipare sono stati cinque ragazzi del terzo anno: Dawid, Diego, Gabriele, Luis e Manuel. Dopo un incontro di presentazione, hanno iniziato a creare gli eroi che nelle cinque sessioni di gioco hanno affrontato numerosi pericoli e yokai (i mitologici mostri nipponici) e un tiro di dado dopo l'altro, fino a eliminare un leggendario e pericoloso demone.

A partire da dicembre il progetto si è esteso agli studenti delle altre annualità, arrivando a coinvolgere un totale di circa 15 alunni.

Tutto ciò che verrà creato dai giocatori diventerà fonte d'ispirazione per il progetto "Arte a Scuola", che alla fine dell'anno scolastico metterà in scena uno spettacolo i cui protagonisti saranno proprio gli eroi creati durante le sessioni di gioco.

I cinque ragazzi del progetto pilota sono stati entusiasti, sia chi già conosceva *Dungeons&Dragons* che chi non ne aveva mai sentito parlare prima e, al rientro dal loro tirocinio, non vedono l'ora di riprendere.



PRESENTATO IL NUOVO CORSO DI CUCINA



Durante la conferenza stampa di lunedì 6 novembre per presentare il nuovo corso di cucina del Cr.Forma, mi hanno chiesto di parlare della mia personale esperienza all'interno della scuola e del laboratorio. Ho iniziato il mio discorso parlando del perché ho scelto di iscrivermi al corso di cucina: l'ho fatto perché fin da piccola ho sempre avuto la passione di cucinare, però inizialmente avevo pensato di fare pasticceria dato che a casa mia preparavo per lo più i dolci. Dopo però, crescendo e facendo pratica, ho capito che il



mio futuro sarebbe stato all'interno di una cucina anziché in una "semplice" pasticceria, perché ho capito di voler provare più ricette e gusti possibili, arrivando a realizzare un intero menù.

Oltre alle mie motivazioni personali, alla base della mia scelta c'è anche un discorso più serio e intimo, ovvero che io faccio questo corso, sì per me, ma lo dedico soprattutto a mia nonna materna

“Che emozione parlare in pubblico”

che mi ha sempre trasmesso questa passione fin da piccola; quindi tutte le cose che faccio, le sto facendo in onore suo e vado avanti col pensiero che lei mi guarda ogni giorno e ogni giorno è sempre più orgogliosa di me e di quello che sto facendo in questo percorso.

Parlare davanti ai giornalisti e a tutte le persone che erano presenti durante quella conferenza stampa, mi ha suscitato inizialmente molta ansia tanto che non riuscivo quasi a parlare; ma poi, dopo che ho iniziato a esprimer-

mi, mi sono sentita più tranquilla e più a mio agio e parlare è diventato più semplice.

Dopo quell'evento ovviamente ho continuato a fare laboratorio, imparando a fare cose nuove e sempre più belle: abbiamo mangiato, ma abbiamo anche cucinato per quello oltre che per altri eventi della scuola.

Spero di andare avanti a fare quello che amo di più, sempre con più grinta e sempre con più voglia di fare e di imparare cose nuove.

Martina Fergola



RICETTE: TRE TIPI DI IMPASTI PER PIZZA

Con farina integrale

Ingredienti: 500 g farina integrale, 350 ml acqua, 3 g lievito di birra secco (o 7 g fresco), 30 ml olio extravergine d'oliva, 10 g sale.

Procedimento: in una ciotola versate l'acqua e unite il lievito di birra. Mescolate con un cucchiaio fino a completo scioglimento. Aggiungete tutta la farina e iniziate a mescolare con un cucchiaio di legno. Unite sale e olio e impastate con la punta delle dita fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Potete utilizzare anche una planetaria rispettando lo stesso procedimento.

Coprite il panetto con della pellicola trasparente e fatelo lievitare in forno spento con la luce accesa per circa 4 ore.

Conservazione: la pasta per pizza con farina integrale si conserva in frigorifero al massimo un giorno.

Con farina di farro

Ingredienti: 300 g farina di farro, 200 ml acqua tiepida, 4 g lievito di birra secco, 4 g zucchero, 1 cucchiaino sale fino a piacere, 8 g olio d'oliva.

Procedimento: in una ciotola versate la farina di farro, il lievito e lo zucchero. Mescolate bene con un cucchiaio di legno o una forchetta e aggiungete l'acqua tiepida un po' alla volta e anche il sale.

Lavorate l'impasto con le mani fino a formare un panetto non appiccicoso. Unite un cucchiaio d'olio in superficie e coprite con pellicola per alimenti. Lasciate lievitare per 2 ore in un luogo caldo, fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo di lievitazione, l'impasto sarà pronto per essere utilizzato. Stendete l'impasto su una teglia ben oleata, condite con salsa di pomodoro, olio d'oliva, sale e origano. Infornate in forno ventilato a 190°C per circa 15-20 minuti, oppure in forno statico a 200° per lo stesso tempo. È buonissima sia calda che fredda, anche il giorno dopo!

Con farina di riso: senza glutine

Ingredienti: 350 g farina di riso, 250 g amido di mais (maizena), 1 cucchiaino di miele, 350 ml acqua, 10 g sale fino, 25 g lievito di birra fresco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

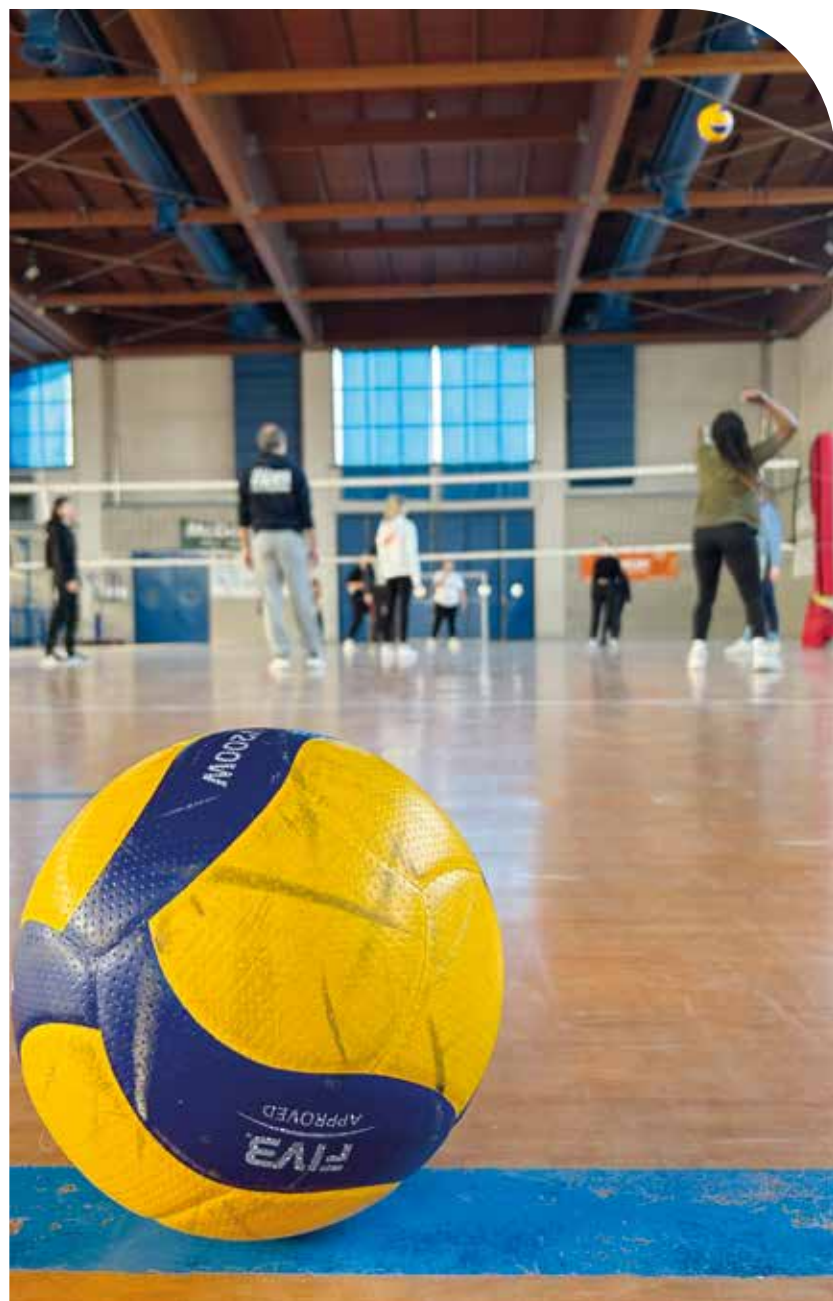
Procedimento: setacciate la farina e l'amido di mais e disponeteli a fontana su di una spianatoia (o in un capiente contenitore) formando un buco al centro. Prendete una ciotolina di vetro, sbriciolatevi dentro il lievito di birra, versate un bicchiere d'acqua tiepida e il miele. Mescolate fino a fare sciogliere bene il tutto. Ora, a parte, sciogliete 10 g di sale in un altro bicchiere d'acqua tiepida e aggiungete l'olio. Unite poi alla farina il composto con il lievito e il miele. Incorporate per ultima anche la miscela di acqua e olio. Iniziate a impastare a mano o con una planetaria tenendo vicino a voi un po' di farina e la restante acqua tiepida, che integrerete nell'impasto mano a mano, fino a raggiungere la consistenza desiderata, che deve essere morbida ed elastica. Continuate a impastare fino a ottenere un impasto liscio e morbido, ma consistente e adagiatelo in una capiente ciotola, ben infarinata sul fondo. Coprite con un canovaccio pulito e riponetelo in un luogo tiepido lontano da correnti d'aria o nel forno spento per circa 1 ora e 1/2; fino al raddoppio del volume.





TUTTE IN CAMPO

Lo sport si tinge di rosa



Come ogni anno la scuola ci coinvolge in tanti progetti e quest'anno la scelta ci ha visto protagoniste del progetto "Tutte in campo". Il progetto aveva l'obiettivo di coinvolgere, per la prima volta, solo noi ragazze in abbigliamento sportivi. Lo sport che abbiamo approfondito è stata la pallavolo, dove degli allenatori ci hanno insegnato i rudimenti di questo bellissimo sport.

Dopo averci illuminato sulle regole principali, abbiamo imparato anche i nomi con cui vengono definiti i modi di colpire la palla.

I nostri professori erano particolarmente contenti di vederci attive, serene e partecipi in un'attività extrascolastica.

Per noi è stata un'esperienza interessante, alternativa e divertente.

Alcune di noi erano in imbarazzo perché non avevano mai giocato,

altre non amavano particolarmente questo sport, ma tutte noi abbiamo imparato qualcosa di nuovo, e soprattutto che l'attività sportiva è divertente e utile al corpo e alla mente.

Fare sport insieme ci ha aiutato a conoscerci meglio e diventare un gruppo più unito.

Speriamo davvero che ci possano essere altri progetti simili. Non vediamo l'ora di scendere di nuovo in campo!



REDAZIONE

Referente: Andrea Puddu

Hanno collaborato i docenti Marta Cataldi, Luca Denti e Anna Torresani, le classi 3^a Estetica, 3^a A Meccanica, 3^a Elettrico, 2^a Acconciatura, 1^a Cucina e 1^a Estetica. Un ringraziamento particolare alla compagnia teatrale I Viavai, ai Mondì di Carta, all'Ospedale di Crema, all'associazione Over Limits, all'Associazione Donne contro la Violenza e alla società Pallacanestro Crema

Collaborando

- COMPAGNIA TEATRALE VIAVAI TRUCCO E PARRUCCO "LA BELLA E LA BESTIA"
- MONDI DI CARTA
- CARNET

- OSPEDALE DI CREMA
- OVERLIMITS
- ASS. DONNE CONTRO LA VIOLENZA E PALLACANESTRO CREMA IN OCCASIONE DEL 25 NOVEMBRE



Prossimamente

- ARTE A SCUOLA
- LA RADIO A SCUOLA
- PROGETTO UOMO
- COME UN DIAMANTE
- OLIMPIADI DELLA DANZA
- CHRISTMAS JUMPER DAY

- PROGETTO "NON HO PAURA" IN COLLABORAZIONE CON LA FEDERAZIONE ITALIANA KRAV MAGA



il nuovo
TORRAZZO

A Natale regala un ABBONAMENTO

WWW.ILNUOVOTORRAZZO.IT