



CRONISTI

Classe 2B
Scuola Galilei

Insegnanti: Prof. Fabrizio Camposano, Conti Fortunata, Aruta Stefania. **Dirigente** Caterina Startari. **Alunni:** Angelini Cristian, Bertini Federico, Catalano Filippo, Cruciani Lorenzo, Cunsolo Antonio, Davini Gaia, Fabbris Niccolò, Fontanelli Rachele, Guerrieri Noemi, Ilascu Francesca, Kryvoruchko Nadiia, Manetti Alessandro, Masoni Fabrizio, Monticelli Noemi, Papi Alice, Parisi Alessia, Rajabi Karima, Ribechini Christian, Rosini Diego, Serembe Gabriele, Sinjari Dean, Tognarini Alberto, Toninelli Julian, Volpi Emma.

Classe 2B scuola media Galilei di Cecina

'Self care' tra i compiti per casa

Prendersi cura della propria persona è fondamentale. Si parte da qui per amare anche l'ambiente

CECINA

E' tempo di benessere. Impariamo a prenderci cura di noi stessi per migliorare la nostra vita. Apriamo il registro elettronico e tra i compiti per casa leggiamo "self care, prendersi cura di se stessi". Suona strano? Non dovrebbe, visto che sempre più studi dicono che prendersi cura di se stessi, ma anche dell'ambiente e degli animali, sia la strada migliore per vivere sani e felici. Per noi il benessere è ciò che ci fa sentire in armonia con noi stessi e con la natura, per esempio facendo attività fisica all'aperto, come spostarsi in bicicletta o a piedi per inquinare meno. Un altro consiglio è quello di bere tanta acqua e di mangiare in modo adeguato, per non appesantirsi modera e bilancia la giusta quantità di proteine, carboidrati e grassi. Per i più

LA PRIORITA'

Per noi il benessere è ciò che ci fa sentire in armonia con noi stessi e con la natura



Vivere con spensieratezza il nostro ambiente

golosi può essere positivo dedicarsi alla preparazione di una merenda appetitosa, come dei biscotti alla crema di nocciole o ad una torta di mele leggera e nutriente. Non dimentichiamo di utilizzare nella preparazione prodotti di qualità e del nostro territorio, come abbiamo avuto la possibilità di vedere nell'azienda agricola Floriddia

che coltiva e macina grani antichi, per produrre pane e pasta che saziano e sono molto nutrienti, a differenza delle farine raffinate che saziano tanto ma nutrono meno. Il benessere passa anche attraverso la cura dell'aspetto esteriore: e allora libero sfogo alla fantasia con orecchini, smalti per le unghie e ciuffi colorati. Prendersi cura di

un animale ci fa stare bene? E allora portiamo a passeggio il cane, spazzoliamolo e facciamo dei giochi con lui. Se i cani non vi piacciono allora per noi vanno bene anche caprette o galline, come abbiamo avuto occasione di sperimentare durante la nostra gita all'apiario didattico di Fontesettimana a Volterra, un bell'esempio di azienda che si prende cura del territorio portando le api sulle colture da impollinare. Per chi ha problemi di spazio i criceti possono essere degli ottimi compagni di gioco come anche la tartaruga o il gatto.

Secondo noi la cura dell'ambiente e del territorio ci fa stare bene ed è importante, infatti abbiamo dedicato del tempo per documentare la pulizia della nostra bella pineta che è un piacere da visitare a piedi, a corsa o in bicicletta, ma senza dover fare lo slalom o la corsa ad ostacoli tra le cartacce e la spazzatura abbandonati a terra! Il benessere è quindi un nostro dovere e proprio per questo ognuno di noi deve prendersi cura di questo aspetto attraverso uno stile di vita sano.

Nella storia

Il mito di Cura, la dea romana che plasmò l'uomo
Cosa accadde tra lei, Giove, Terra e Saturno

L'essere plasmato si sarebbe chiamato 'uomo' perché creato dall'humus

Nella mitologia Romana, Cura era la Dea dell'inquietudine. Il mito racconta che, un giorno, nell'attraversare un fiume, l'attenzione di Cura sia stata attratta dal fango argilloso. Pensosa, senza bene rendersi conto di quello che stava facendo, Cura si mise a modellare la figura di un uomo. La Dea chiese a Giove di soffiare lo spirito vitale nella scultura da lei plasmata, cosa a cui Giove acconsentì con facilità.

Fu così che nacque questo essere a cui bisognava dare un nome.

Ne nacque un litigio su chi avrebbe dovuto dargli il nome tra Giove, che gli aveva infuso la vita, Cura che lo aveva plasmato e Terra che aveva fornito il materiale da plasmare.

Per risolvere la controversia fu chiamato a pronunciarsi Saturno il cui giudizio distribuí le rivendicazioni: a Giove, che aveva infuso lo spirito sarebbe toccato, alla morte di quell'essere, di rientrare in possesso dell'anima; alla Terra, della cui materia l'essere era composto, sarebbe tornato il corpo dopo la morte;



ma a possederlo durante tutta la vita sarebbe stata l'inquietudine, la prima a plasmarlo. Il nome, invece, non sarebbe toccato a nessuno dei tre contendenti: l'essere si sarebbe chiamato 'uomo', perché creato dall'humus.

Tendenze

Tatuaggio temporaneo all'henné

Istruzioni per l'uso
Anche questo è un modo per prendersi cura di sé

Anche un tatuaggio temporaneo può essere un modo per prendersi cura di sé e degli altri. La nostra classe ha la fortuna di includere una ragazza afgana che è arrivata in Italia ad agosto. Alcune settimane fa abbiamo notato che la nostra compagna aveva dei disegni di colore rosso sul dorso delle mani. Ci ha

raccontato che in occasione del Capodanno afgano le femmine si prendono cura l'una dell'altra dipingendosi disegni di fantasia sul dorso delle mani utilizzando l'henné.

Le sue sorelle insieme a lei si erano divertite a creare dei disegni e le abbiamo chiesto se poteva farlo anche a noi. Per prima cosa bisogna preparare un impasto mescolando la polvere naturale di henné di finissima qualità (di colore verde brillante) con acqua a temperatura ambiente. Il composto così ottenuto deve essere né troppo liquido, (colerebbe sulla pelle) né troppo asciutto perché sarebbe impossibile applicarlo.

Per l'applicazione si usa una siringa di grandi dimensioni senza ago. Finito il disegno dobbiamo attendere almeno 3 ore per ottenere un colore ottimale.