

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 **20^a edizione**



CRONISTI

Classe 1C istituto Pertini



Alberti Filippo, Arduini Giacomo, Benassi Leonardo, Branconi Mattia, Brundu Gabriele, Chiarelli Andrea, Corinto Domenico, Ferro Giulia, Gualco Rebecca, Khalil Layel, Manzi Vanessa, Marinari Marco, Marras Fabiana, Noui Eliass, Pace Giacomo, Pardi Giorgia, Pelliccioni Leonardo, Pinto Daniella, Valentini Restelli Giorgio, Sardi Matilde, Sow Mariama Laye, Spuria Alessandra, Taoufik Aeman, Prof. Michele Intorcchia

Classe 1C istituto Pertini, Isola d'Elba

Guerra e disarmo, le parole di Pertini

Abbiamo preso il settimo presidente della Repubblica come esempio, a lui è dedicata la nostra scuola

ISOLA D'ELBA

Sandro Pertini, nato il 25 settembre 1896, fu il settimo presidente della Repubblica Italiana, dal 1978 al 1985. Ha vissuto sia la Prima guerra mondiale che la seconda. Abbiamo voluto citare questo argomento perché l'anno scorso la nostra scuola (Istituto Comprensivo di Portoferraio) ha preso il nome del nostro caro Sandro Pertini. Con il nostro professore di italiano, in classe, abbiamo parlato della guerra in questo periodo e anche di quello che ha detto il nostro grande vecchio politico. Le grandi parole che disse furono: «L'Italia, a mio avviso, deve essere nel mondo portatrice di pace: si svuotino gli arsenali di guerra, sorgente di morte, si colmino i granai di vita per milioni di creature umane che lottano contro la fame. Il nostro popolo generoso si è sempre sentito fra-

IL RICORDO

«L'Italia deve essere nel mondo portatrice di pace, si svuotino gli arsenali»



Il settimo presidente della Repubblica Italiana Sandro Pertini

tello a tutti i popoli della terra. Questa è la strada, la strada della pace che noi dobbiamo seguire». Questa celebre frase per noi e crediamo anche per tutti voi altri è molto significativa perché è la realtà in cui viviamo noi oggi. Pertini inoltre ha parlato del disarmo universale ecco la sua saggia frase: «L'arma nucleare incombe minacciosa

sull'umanità, e un errato calcolo politico o un errore tecnico possono sempre rendere attuale l'evento catastrofico considerato solo ipotetico. La via da seguire non è la resa al fatalismo o alle illusioni delle tendenze spontanee, ma un tenace sforzo di volontà, una ferma determinazione politica che ci faccia uscire da questo falso equilibrio, e

ci avvicini, attraverso trattative e negoziati, al vero equilibrio, che è quello di rapporti fondati su livelli di armamenti sempre più bassi e sempre meglio reciprocamente controllati. Io sono per il disarmo totale e controllato». Infatti, il costo delle armi è interminabile come per esempio un carro armato può costare milioni di euro, l'Italia ha sul suo suolo circa 90 testate nucleari americane; con tutti questi soldi noi potremmo risolvere la fame nel mondo, la povertà, perché le armi, i carri armati come abbiamo accennato prima costerebbero quanto il cibo per sfamare il mondo intero, ma anche per migliorare le nostre condizioni. Pertini è stato un grande presidente: il Presidente di tutti gli italiani. a sua vita è stata un esempio di attaccamento ai valori migliori della democrazia, dell'altruismo, della difesa dei diritti soprattutto dei più deboli. Ha riavvicinato il popolo alle istituzioni e le istituzioni al popolo in un momento difficile per l'Italia. Noi siamo fieri che il Comprensivo di Portoferraio, di cui fa parte la nostra scuola, sia stato intitolato nel 2021 al grande Presidente Sandro Pertini per tutto ciò che è stato e ciò che rappresenta ancora oggi.

L'alimentazione corretta

Il fabbisogno di calorie, dal bambino all'adulto Ecco come abbinare gli alimenti a pranzo e cena

Un corretto stile di vita è alla base della salute del nostro organismo

L'alimentazione corretta è una cosa molto importante per la salute. Innanzitutto, bisogna fare attività fisica, è molto importante quando si è nell'età dell'adolescenza e nella fase dello sviluppo. L'alimentazione si basa sull'assunzione di un adulto da 2000 calorie alle 2500 calorie al giorno mentre per i bambini dalle 1500 alle 2000 calorie al giorno. L'alimentazione del giorno si basa su colazione, spunti-

no mattutino, pranzo, merenda e cena. A colazione, un adulto dovrebbe assumere 300 calorie, mentre per i bambini di fascia media dai 6 ai 14 anni sarebbero 200. Per lo spuntino mattutino 100 calorie sia per i bambini sia per gli adulti. Mentre a pranzo quante calorie bisogna assumere? Gli adulti si dovrebbero assumere 600, 700 calorie, mentre i bambini dalle 500 alle 600.

Per pranzo cosa si mangia? Noi Italiani siamo molto famosi per la nostra cultura della pasta e se si mangia a pranzo la pasta, il pane si dovrebbe non toccare perché la pasta ha già le giuste calorie per non avere il bisogno



del pane, poi si passa al contorno che consiste nel mangiare formaggio o salumi più l'insalata o altre verdure, che in caso di condimento si mettono due cucchiaini di olio perché è molto calorico, più due cucchiaini di sale e il pasto è finito.

Il nostro impegno

La guerra e il coraggio degli ucraini

Dobbiamo aiutarli accoglierli e sostenerli moralmente in questo momento

Giovedì 24 febbraio alle 3:45 di notte, la Russia ha iniziato a bombardare l'Ucraina. Questo conflitto, in verità, iniziò di già ben sette anni fa, cioè il 20 febbraio 2014. La guerra in Ucraina non è stata improvvisata poiché Putin la stava pianificando da anni, è questa la nostra idea.

Questo è successo a causa delle ricchezze che ha l'Ucraina e per il fatto che sia diventata uno stato democratico, cosa che infastidisce i russi. Zaleski, il presidente ucraino, è rimasto a combattere con la sua gente per difendere la sua patria. La Russia è uno degli eserciti più forti del mondo, ma la volontà di queste persone per difendere il loro paese è incredibile, tra bombe molotov fatte con la birra e bombardamenti in tutte le città. Molti bambini, donne e anziani sono stati fatti evacuare immediatamente, altri purtroppo sono morti. Il nostro compito, in questo momento, è aiutare l'Ucraina con aiuti umanitari, accoglienza e sostegno morale, chiedendo la pace. Speriamo che la guerra finisca, speriamo che le guerre non avvengano mai più.