

GIORNALINO SCOLASTICO WEB

“LA NOSTRA VOCE”

Cari lettori, ci presentiamo.

Noi alunni delle classi prime, seconde e terze degli indirizzi AFM, ODO e BIO-CAT abbiamo avvertito la necessità di comunicare le nostre idee ed emozioni attraverso un giornalino web e avere a disposizione uno strumento rappresentativo che potesse far conoscere agli altri i nostri pensieri e contemporaneamente acquisire le pratiche e le tecniche giornalistiche.



REDATTORI

PRIMA A A.F.M.

PRIMA A BIO

PRIMA A CAT

SECONDA A A.F.M.

TERZA A ODO

SECONDA B A.F.M.



REFERENTI PROGETTO

*PROF.^{RI} STIUSO ROSSANA, MASSIMILIANO VIVONE,
BINI AMINTA.*

Migliorare la bellezza

L'alimentazione e lo stile di vita attivo sono fondamentali per il benessere fisico e mentale. È importante limitare il consumo di zuccheri e cibi ultra-processati, concentrandosi invece su alimenti freschi e nutrienti, come frutta, verdura, cereali integrali e proteine di alta qualità. Questi nutrienti supportano il corpo in modo ottimale e promuovono una salute duratura.

Inoltre, l'idratazione gioca un ruolo cruciale. Bere almeno due litri di acqua al giorno aiuta a mantenere il corpo in equilibrio e favorisce il corretto funzionamento degli organi. Una colazione sana e nutriente è altrettanto importante, poiché fornisce l'energia necessaria per affrontare la giornata e stimola il metabolismo.

Non è necessario praticare allenamenti intensi per mantenersi in forma. Anche una camminata di 30 minuti al giorno può apportare significativi benefici alla salute. È fondamentale scegliere un'attività fisica che ci piaccia, come danza, yoga, nuoto, corsa o ciclismo, per rendere l'esercizio più piacevole e sostenibile nel tempo. L'attività fisica, oltre a migliorare la salute fisica, contribuisce a ridurre lo stress e a migliorare la qualità del sonno, favorendo un benessere complessivo.



Il riposo è fondamentale: dormire dalle 7 alle 8 ore per rigenerare corpo e mente è essenziale, soprattutto per i giovani. È altrettanto importante ritagliarsi momenti di relax durante la giornata, come lettura o passeggiate, che aiutano a ridurre lo stress.

Una mente sana è alla base del benessere complessivo. Coltivare pensieri positivi, relazioni sane e una buona gestione delle emozioni è cruciale. È essenziale fare piccoli cambiamenti quotidiani, per raggiungere una vita sana e straordinaria.

BIZU ALEXANDRA

LIGUORI ALESSIA PIA

RICCA ROBERTA

SOLOMON ANDREEA

Il seme del cambiamento per salvare il pianeta

In un'epoca segnata dall'emergenza climatica e dall'esaurimento delle risorse naturali, l'educazione ambientale rappresenta una risposta fondamentale. Non si tratta solo di trasmettere conoscenze, ma di ispirare comportamenti e mentalità che possano favorire un rapporto più armonioso tra l'uomo e l'ambiente. Le scuole, le famiglie e le istituzioni sono chiamate a collaborare per costruire una cultura della sostenibilità capace di lasciare un'eredità positiva alle generazioni future



VALITUTTO ANTONIO
NAPOLITANO LUCA
FICETOLA JACOPO
FORLENZA ANTONIO

L'educazione ambientale si è evoluta nel tempo, passando da un approccio puramente informativo a uno più partecipativo e pratico. Nelle scuole italiane, si stanno diffondendo iniziative innovative come laboratori sul riciclo, creazione di orti scolastici e progetti di cittadinanza attiva, che coinvolgono i giovani in attività concrete a favore dell'ambiente. Queste esperienze aiutano i ragazzi comprendere l'impatto delle loro azioni quotidiane e a sviluppare un senso di responsabilità verso il pianeta.

Anche nel nostro Istituto, durante l'anno scolastico, organizziamo attività di educazione e rispetto dell'ambiente.

I vari tipi di dipendenza

Le dipendenze sono quando una persona diventa dipendente da una sostanza (come droghe, alcol o tabacco) o da un comportamento (come il gioco d'azzardo, l'uso eccessivo di internet). All'inizio, queste cose possono sembrare divertenti o piacevoli, ma con il tempo, la persona perde il controllo e sente il bisogno di farle continuamente, anche se queste abitudini fanno male alla sua salute o alla sua vita. Le sostanze o i comportamenti che causano dipendenza cambiano il funzionamento del cervello, creando una sensazione di piacere che spinge la persona a ripetere l'azione.



TORLUCCIO MICHELE
PAGLIA PASQUALE
GORGA JONATHAN
VALITUTTO ANTONIO



Le conseguenze delle dipendenze possono essere gravi, sia per la salute fisica, sia per la vita sociale. A volte, le persone coinvolte si sentono incapaci di uscire dal circolo vizioso, anche se vorrebbero smettere. Tuttavia, le dipendenze possono essere trattate. Il trattamento, di solito, richiede l'aiuto di professionisti, come psicologi e medici, e il supporto di gruppi di persone che affrontano lo stesso problema. Per chi è dipendente, è importante imparare a capire perché ha sviluppato questa dipendenza e trovare modi per gestire le emozioni, senza ricorrere alla sostanza o al comportamento che crea dipendenza.

QUANDO LO SPORT DIVENTA UMANO



Lo sport ha origine risalenti alle prime civiltà umane, con il tempo è diventato una forma di intrattenimento.

Le prime forme di sport divennero attività legate alla sopravvivenza, come la corsa, il lancio e il combattimento. Ad oggi lo sport è una parte fondamentale della società.

Lo sport, potremmo dire, che è sofferenza e gioia, ma soprattutto è formato da persone che superano numeri e statistiche.

Molti atleti trovano nello sport un mezzo di salvezza per superare situazioni difficili.

Basta pensare a Pelè, cresciuto in povertà in Brasile che, con un pallone di stracci, iniziò ad allenarsi così da cambiare la sua vita, diventando una leggenda.

Una cosa che rende lo sport davvero umano è la capacità di unire le persone, superando le barriere di lingua e religione, creando così connessione fra di esse.

GABRIELE DE LUNA

MARCO PERRUSO

SIMONE GUARNIERI

SARAH TROTTA



LO SPORT AL “CORBINO”

La Salernitana Under16 che, grazie alla vittoria odierna per 3-2 contro il Bari, si porta in solitaria al secondo posto in classifica. Partita maschia, ma allo stesso tempo pirotecnica, quella disputata al Volpe, che si sblocca già al 7'. E il Bari a passare in vantaggio grazie a un colpo di testa sugli sviluppi di un calcio d'angolo. La Salernitana non ci sta e prova a reagire: sette minuti più tardi, Robertazzi fa partire una traiettoria che si spegne dritta all'incrocio, ristabilendo la parità. Al 26' è ancora il numero 11 granata a far male alla difesa avversaria, firmando la doppietta personale.



La JUNIORES dell'ATLETICO SAN GREGORIO si prende la sua rivincita contro l'ASD BATTIPAGLLA, con un risultato finale di 11-1! Ottimo gioco della squadra che, con il passare del tempo, sembra dare i suoi frutti, nonostante la squadra sia composta da ragazzi 2008 e 2009 in un campionato regionale U19. Nella formazione titolare il Mister decide di schierare il 2009 Gianvito Martucci, che nonostante la sua età si vede eccellere in campo.

STEFANO ROBERTAZZI
GIANVITO MARTUCCI
FABRIZIO FENIELLO

CRESCITA E PASSIONE

Il calcio è molto più di un semplice sport. E' un fenomeno culturale, che affascina persone di ogni età e provenienza. La sua popolarità è innegabile, con milioni di tifosi in tutto il mondo, che seguono le partite con passione e trepidazione. Il calcio accumuna tutti noi intensamente: si esulta per le vittorie e si soffre per le sconfitte.

Il calcio è veicolo di integrazione sociale, offre opportunità di inclusione e di superamento delle difficoltà e il Fair Play né è un esempio.

I bambini, i ragazzi e anche gli adulti trovano in esso un modo per divertirsi, socializzare e mantenersi in forma; è scuola di vita, che insegna valori fondamentali, come l'impegno, la perseveranza e la resilienza.



La passione è il cuore pulsante di ogni calciatore, grande o piccolo che sia. E' quella scintilla che accende il desiderio di allenarsi duramente, di superare i propri limiti, di non arrendersi mai. E' la forza che unisce una squadra, che fa sentire ogni giocatore parte di qualcosa di speciale. Il calcio è un'esperienza, che va oltre il campo di gioco.

E' un modo per conoscere nuove persone, culture diverse, realtà lontane. E' un'occasione per viaggiare, scoprire il mondo, ampliare i propri orizzonti, per sentirsi vincenti e protagonisti della propria vita.

E. E G. ANGELICCHIO,

C. CENNAMO,

D. SCARAMELLA,

S. SENESE,

C. PIERRO,

G. MACCHIA,

Perché gli atleti si dopano?

Il doping è l'uso di sostanze o metodi proibiti per migliorare le prestazioni fisiche e mentali durante la competizione sportiva, violando le regole stabilite dalle organizzazioni sportive internazionali. Queste pratiche mettono anche in grave pericolo la salute degli atleti



GIANVITO MARTUCCI

FABRIZIO FENIELLO



ANTONIO VALITUTTO

ANTONIO FORLENZA

Molti atleti sono motivati dall'idea di migliorare significativamente le loro prestazioni fisiche, per ottenere un vantaggio competitivo. L'uso di sostanze dopanti, come steroidi anabolizzanti o stimolanti, può aumentare la forza, la resistenza, la velocità e la capacità di recupero, permettendo agli atleti di superare i limiti naturali del loro corpo.

La lettura

La lettura è per tutti: per i bambini che scoprono le prime parole, per gli adolescenti, immersi in mondi fantastici, per gli adulti, che cercano nuove conoscenze e per gli anziani che trovano conforto e compagnia in un libro.

La lettura è un'esperienza di vita individuale o anche condivisa. Si può leggere un libro, una rivista, un giornale, un e-book o ascoltare un audiolibro. Leggere può essere un'avventura fantastica alla scoperta di nuovi mondi.

Non c'è un momento perfetto per leggere, qualsiasi momento può esserlo! Alcune persone preferiscono iniziare la giornata con una buona lettura, altre amano rilassarsi con un libro prima di dormire.



FIORE ANTONIELLO

NICOLÒ BARRA

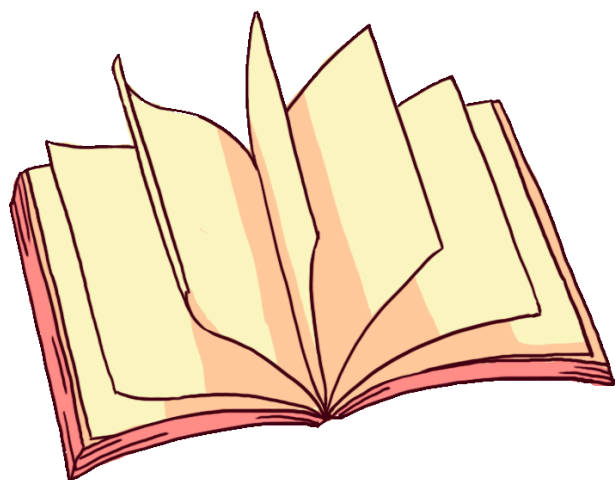


SIMONE CAMPIONE

LUCA POLLICE

Un libro può essere un fedele compagno. Si può leggere a casa, in biblioteca, al parco, in treno, in spiaggia o persino mentre aspetti in fila.

Leggere offre numerosi benefici: stimola la mente, migliora il vocabolario e la concentrazione, aumenta la conoscenza e la comprensione del mondo, e può anche ridurre lo stress. Leggere significa viaggiare con l'immaginazione, vivere nuove avventure e incontrare personaggi straordinari, che diventeranno nuovi compagni della nostra esistenza.



Il web

Il web è una gigantesca città viva, sempre in movimento. Ogni sito web è come un edificio con le sue porte, che collegano a strade e piazze. Alcuni edifici sono enormi grattacieli pieni di persone, come i social media, mentre altri sono piccole botteghe nascoste, con vecchi blog dimenticati, ma ancora ricchi di informazioni. In ogni città, ci sono anche vicoli bui e zone pericolose, dove bisogna stare attenti a chi si incontra. È un universo parallelo che cresce, cambia e si adatta, proprio come una grande metropoli globale.

Internet è uno strumento potente, che ha cambiato il modo in cui apprendiamo, comunichiamo e ci informiamo.

Da un lato, offre infinite opportunità di crescita, dall'altro, presenta rischi come il cyberbullismo e la dipendenza digitale.



GIADA

NOEMI



SHARON

GIUSEPPE

Il web ci permette di accedere a conoscenze illimitate, imparare nuove competenze e connetterci con persone in tutto il mondo. Piattaforme educative, notizie in tempo reale e innovazione digitale sono solo alcuni dei vantaggi, che ci aiutano a crescere personalmente e professionalmente.

Non è tutto positivo, il Cyberbullismo, tuttavia, può trasformare il web in un luogo ostile, con insulti e minacce, che colpiscono soprattutto i più giovani. Allo stesso tempo, la dipendenza da internet può isolare le persone, riducendo le interazioni reali e influenzando la concentrazione. È importante usare il web con consapevolezza per godere dei benefici di internet senza subire i lati negativi, serve equilibrio. È importante educare al rispetto online, segnalare abusi e limitare il tempo trascorso davanti agli schermi. Il web è uno strumento straordinario, ma aspetta a noi usarlo nel modo giusto.

1A CAT



shutterstock.com · 2147535117



Il consumo di droghe è un problema che ormai coinvolge società di tutto il mondo. Oltre ad avere devastanti effetti sulla salute fisica, ne ha molteplici su quella mentale, alterando la percezione della realtà, aumentando i rischi di ansia, depressione e altre patologie psicologiche. Le conseguenze non riguardano solo il singolo i si riflettono anche sul contesto sociale: famiglie distrutte, aumento della criminalità, e un impatto significativo sulle risorse pubbliche.



1A BIO

I corsi di riabilitazione sono programmi terapeutici che mirano ad aiutare le persone a superare la dipendenza dalle droghe. Questi percorsi, che possono variare in base alle necessità del paziente, sono progettati per affrontare non solo gli aspetti fisici della dipendenza, come l'astinenza e il recupero della salute, ma anche gli aspetti psicologici e sociali sono una risorsa fondamentale per coloro che combattono contro la dipendenza da droghe.

28/04

LA DIPENDENZA DA CELLULARE

2025

Un problema sempre più diffuso.

Nell'era digitale, il cellulare è diventato uno strumento indispensabile per la vita quotidiana, ma un uso eccessivo e incontrollato sta portando sempre più persone a sviluppare una vera e propria dipendenza.

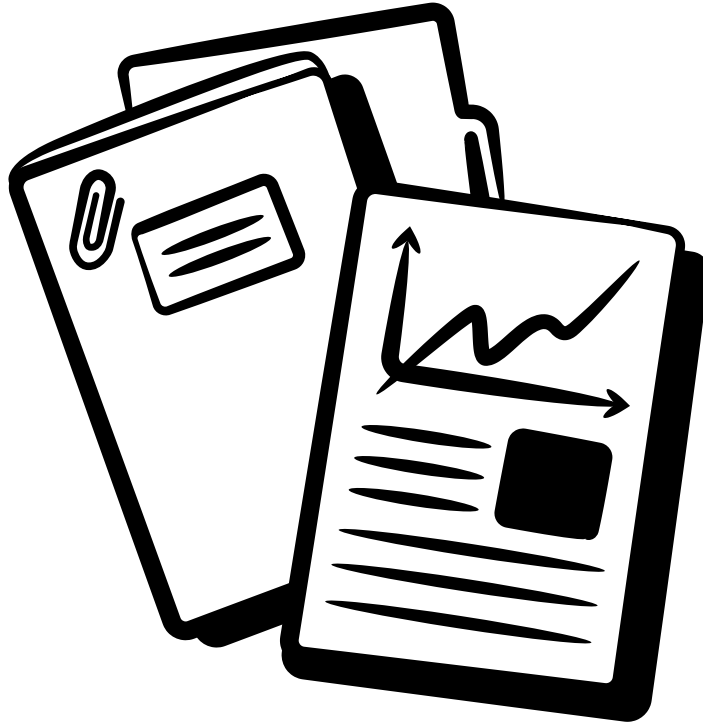
Negli ultimi anni, i dispositivi mobili sono diventati parte integrante della nostra esistenza. Non si tratta solo di uno strumento per telefonare: oggi i cellulari sono il nostro portafoglio, il nostro punto di accesso alle informazioni e anche il nostro intrattenimento quotidiano.



La dipendenza da cellulare, spesso chiamata nomofobia (paura di rimanere senza cellulare) è un comportamento compulsivo che porta gli individui a usare il cellulare in modo eccessivo spesso trascurando altre attività quotidiane come lo studio o le relazioni sociali. Alcuni segnali di dipendenza includono l'ansia da separazione quando si è senza cellulare, il controllo compulsivo delle notifiche e la difficoltà di concentrarsi su attività senza l'uso del dispositivo.

1A BIO

Fenomeno allarmante



Negli ultimi anni, il bullismo ha assunto nuove forme, spesso nascoste dietro uno schermo. Accanto al bullismo tradizionale, fatto di violenza fisica e psicologica nelle scuole e nei luoghi pubblici, si è sviluppato il cyberbullismo, un fenomeno ancora più subdolo e difficile da contrastare. Il bullismo è un comportamento aggressivo ripetuto, intenzionale e mirato a danneggiare una vittima percepita come più debole. Può manifestarsi in diverse forme: fisico: spinte, pugni, calci, danneggiamento di oggetti personali.

Verbale:

insulti, prese in giro, minacce.

Relazionale: esclusione sociale, diffusione di voci false.



A differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo può avvenire 24 ore su 24, raggiungendo la vittima ovunque e aumentando il senso di impotenza. Per combattere bullismo e cyberbullismo, è fondamentale l'impegno di scuole, famiglie e istituzioni e programmi scolastici per insegnare il rispetto e l'uso consapevole della tecnologia. Dialogo aperto tra genitori e figli per riconoscere i segnali di disagio. Segnalazione degli episodi alle autorità competenti, come la Polizia Postale. Supporto psicologico alle vittime per aiutarle a superare il trauma.

1A BIO

INTELLIGENZA ARTIFICIALE E LAVORO

05/05

2025

L' AI è in cerca di un nuovo posto per poter svilupparsi, soprattutto nel mondo del lavoro, ma anche nella vita quotidiana.

Viene considerata molto utile per creare testi, o addirittura immagini, che potrebbero essere scritti o illustrati attraverso le nostre abilità.

Se questi strumenti sono in grado di ricavare realtà usuali, potrebbero sostituire un numero di dipendenti in fabbrica o nei laboratori?

Può spiegarcelo Marco, proprietario di un laboratorio Odontotecnico della provincia di Latina:

SFIDE E OPPORTUNITÀ (INTERVISTA SETTORIALE)



Cavallo Carmen
III A ODO

“Nel settore tecnico, molti proprietari si ispirano aiutandosi dalla tecnologia, e utilizzando strumenti specifici per la progettazione di dispositivi idonei al benessere della persona. Strumenti come CAD/CAM, che ci permette di realizzare dispositivi attraverso l'utilizzo del computer, con un software.

Anche grazie alla stampa 3D che sviluppa il dispositivo realizzato in precedenza”.

Eliminando del tutto il modello analogico?

“Alcuni cercano di metterlo da parte ed altri non utilizzano nessuna pratica tecnologica, proprio per non dimenticare quel ritmo,

e sono molto d'accordo.

La maggior parte ha timore di essere sostituita dall' IA o proprio da robot ma possono essere definiti macchine, che tra l'altro vengono utilizzati spesso nelle fabbriche. Queste macchine sono state progettate per dare una mano in più all'uomo nel suo lavoro e non stancarlo facilmente, per creare oggetti o dispositivi più precisi”.

Quindi l' IA sarà in grado di sostituirci?

“Sicuramente no, perché in questo modo non ci sarà lavoro. Senza lavoro non c'è vita, moriremo di fame e potremmo arricchirci solo se saremo proprietari dell'Aixia”.



Secondo te, quali sarebbero le opportunità per lavorare in modo certo e garantendo sicurezza alle persone?

“L'importante è stare al passo con la tecnologia ma senza esagerare perché potrebbero perdersi molte tecniche che magari sono più innovative e sicure per la persona”



Terracina (LA)