



I nostri discorsi

**Parlare in pubblico
*coinvolgendo ed
emozionando***



A.S. 2022-2023

La musica è un'arte espressiva che utilizza il suono come mezzo principale di comunicazione.

Può essere creata da una varietà di strumenti, tra cui la voce umana, gli strumenti a corda, i tasti, i fiati e le percussioni.

Sono proprio queste che tra tutte mi hanno appassionato di più. La batteria per me è uno sfogo. Quando una giornata va storta e non voglio sentire nessuno, accendo la cassa al massimo e comincio a suonare. Purtroppo con il passare del tempo suono sempre di meno a causa di impegni.

La musica è quello che accomuna tutti, infatti può essere utilizzata per comunicare ed esprimersi.

La musica è presente in molte culture e tradizioni in tutto il mondo e ha un impatto significativo sulla società e sulla cultura.

Ha anche un impatto sulla salute e sul benessere delle persone, ed è spesso utilizzata in terapie.

La musica quindi per me è uno sfogo e se non riesco a suonare, rimane sempre la mia amata cassa.

Sveva Barchiesi

“ESSERE DONNA”

Quante volte, noi donne, nel corso della storia ci siamo sentite inadatte alla società ?

Se faccio carriera sul lavoro è merito di qualcun altro; se non faccio carriera siamo noi le uniche responsabili.

Se mi sposo sono una mantenuta; se non mi sposo sono una triste zitella.

Se divento madre certe cose non le devo proprio fare; se invece figli non ne ho, sono una donna sprecata.

Ciò mi ha portato a effettuare una riflessione: giusto qualche giorno fa è stato l'8 Marzo, e siamo tutti consapevoli che sia un giorno particolare per noi donne, in quanto, la nostra figura viene posta al centro di mille dediche e gratificazioni che però provengono, per la maggior parte dei casi, dalle stesse persone che ci fanno sentire sbagliate per il resto dell'anno.

Veniamo costantemente messe sotto giudizio ed etichettate per le scelte che prendiamo e quasi mai accettate per ciò che siamo o chi vorremmo essere.

Abbiamo lottato tanto, nel corso dei secoli, per ottenere la tanto ambita libertà: libertà di pensiero, libertà di voto, libertà di essere autonome del proprio corpo, libertà di scegliere chi vogliamo diventare e molte altre libertà... ma purtroppo ciò che noi diamo per scontato, in altri paesi questa semplice parola ovvero “libertà”, è ancora un obiettivo molto lontano da raggiungere.

Un esempio che mi viene subito in mente è l'Iran: che siano donne o bambine esse vengono respinte ai margini della società e divengono ogni giorno oggetto di minacce e violenze fisiche; trattamenti che subisce qualsiasi donna, indipendentemente dalle sue origini, che metta piede nel suolo iraniano.

Per cui sono arrivata alla conclusione che essere donna sia la cosa più complicata in questo mondo: subire diversi trattamenti in base al luogo in cui ci troviamo, sentirci sempre inadatte e mai all'altezza delle aspettative altrui; In Iran non siamo esseri umani ma semplici oggetti.

Siamo troppo incentrati sulle banalità, tanto da dimenticarci che nel 2023 ci sono ancora donne prive della libertà di pensiero, di voto, di essere autonome e indipendenti.

Per cui proviamo ad essere solidali, e trasformare le solite parole di “convenienza” e "perbenismo" in fatti reali, in modo che essere donna non sia più un difetto ma bensì un privilegio.



PER I TERREMOTATI

Buona sera a tutti, mi chiamo Elena Brugiavini, la responsabile della raccolta fondi.

Sono molto felice di vedere un grande numero di partecipanti per sostenere tutti coloro che sono stati coinvolti nel terremoto verificatosi tra il 5 e 6 febbraio di quest'anno.

Sono state due le scosse con magnitudo più elevato, la prima di 7.8 e la seconda di 7.5 di magnitudo.

Secondo le stime effettuate il terremoto ha provocato circa cinquanta mila vittime, ventiquattro milioni di persone colpite e due milioni e mezzo di migranti.

Soltanto a pensare alle condizioni invivibili durate giorni e giorni, sotto le macerie, al freddo, senza approvvigionamenti e senza sapere se i cari di ognuno fossero sopravvissuti oppure no, ma con la speranza di essere ritrovati e salvati dalle squadre di ricerca prima dell'ultimo nostro respiro.

Un'altra problematica da risolvere sono i numerosi migranti e profughi dovuti dal terremoto stesso, tutto ciò preoccupa molto la Grecia che fortifica il muro ultimato lungo circa quaranta chilometri. Questo aumenterà le partenze per l'Italia, tristemente chiamate come "rotta per la jonica", la stessa battuta nella quale oltre sessanta persone, tra bambini, uomini, donne e anziani non ce l'hanno fatta.

Vorrei ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuta in questa organizzazione e chi penserà di farlo e ricordo che anche la più piccola differenza per noi, può fare una grande differenza per loro.



Elena Brugiavini

METTERSI IN GIOCO

Che cos'è per voi lo sport? Quanti di voi fanno sport?

Io sono Filippo e sono ben 11 anni che pratico basket ad Osimo; giocare per me era tutto. Avevo 5 anni quando ho iniziato a giocare e tutto è partito da una semplice pallina di carta lanciata nel cestino, bè sì, proprio una pallina. Ognuno di noi penso che almeno una volta abbia lanciato la pallina nel cestino come se fosse un canestro. Per tutta la mia vita ho avuto solo un obiettivo, giocare a basket, solo che con il passare degli anni, ho sempre perso interesse, ma gli amici ci sono sempre stati per me.

Purtoppo 3 anni fa mio padre mi ha lasciato e ho iniziato a perdere interesse un po' per tutto, non solo per il basket. Poi c'è stato il covid, la mia sfortuna più grande, ho iniziato a pensare al futuro e di ritornare a giocare a basket non mi passava neanche per la testa. Appena il covid sembrava fosse svanito, e siamo potuti uscire, ritornare a stare con gli amici, ho ripreso un po' il ritmo, ma per il basket nulla da fare.

Quest'anno ho cercato di riniziare, sono riuscito anche a tornare in campo, ma già dal primo tempo, ho capito che non sarei mai più tornato a giocare come una volta. Ho trovato la soluzione... mi hanno preso come secondo allenatore dell'under 17, e sono contento di vedere in loro quello che ero io, ma soprattutto di fargli capire cosa ho sbagliato io, è quello che sconsiglio a tutti.

Lo sport mi ha fatto capire il significato di mettersi in gioco, mostrare le proprie abilità e sfruttarle al meglio. Lo sport mi ha fatto trovare amici, gioco di squadra, superare le difficoltà e dare il tutto per tutto quando serve.

Filippo Catena



6 ore e 58 minuti.

Come le usereste se fossero le ultime della vostra vita?

Cosa potrei fare con 6 ore e 58 minuti?

Potrei stare con la mia famiglia, con i miei amici, uscire, fare shopping, fare sport...ma come le usiamo realmente queste ore?

Beh secondo il report di Datareportal, passiamo ogni giorno 6 ore e 58 minuti collegati a internet, cioè oltre il 40% del tempo che stiamo svegli, ed è inevitabile che piano piano diventi un'abitudine.

“Ma io mi diverto, mi passa bene il tempo, i social sono innocui!”

Ah si? non recano danni i social?

Facciamo degli esempi...

Ciao a tutti, mi chiamo Martina e sono una ragazza che passa ore ed ore davanti allo schermo del mio telefonino. Guardo instagram, tik tok, facebook...ed ogni volta mi soffermo a guardare i fisici delle super modelle, anche io vorrei un corpo come il loro...

Ciao a tutti, sono Marco, questo sabato sera lo passerò a guardare video e chattare, certo che mi sento un po' solo però

Ciao a tutti sono Matteo e stanotte non ho chiuso occhio, sono stato deriso per un video che ho postato

Il confronto sociale, la depressione e cyber bullismo sono solo tre casi degli enormi danni che i social possono creare.

Mettersi a confronto con altre persone può farci sentire non all'altezza dei canoni che questo mondo ci impone.



Collegarsi online e non uscire di casa ci fa perdere quel contatto fisico di cui abbiamo bisogno, e ci può portare alla depressione.
Il bullismo ci rende infelici portando all'insonnia o in casi gravi al suicidio.

I social sono diventanti ormai parte integrante della nostra vita e sicuramente farne a meno è impossibile.

Cosa dobbiamo fare però per non cadere nella loro trappola?

Passare 5 ore e 58 minuti su internet oggi.

Passare 4 ore e 58 minuti su internet domani e così via.

Limitiamo i danni che ci potrebbero creare limitando l'uso che ne facciamo di essi, ma non iniziamo da domani, iniziamo da ora.

E come possiamo farlo?

Utilizziamo il nostro tempo in altri modi, parliamo con chi abbiamo di fianco o ascoltiamo chi abbiamo di fronte, perché chissà che davanti a noi non ci sia una Martina, un Marco o un Matteo, e potremmo essere proprio noi la cura dalla loro dipendenza.

Rebecca Corneli



L'autismo e la società

NORMALITÀ:

un concetto molto forte.

E se vi chiedessi, che cos'è la normalità?

Ognuno di voi avrebbe una risposta diversa, perché basata su abitudini e quotidianità.

Allora perché quando si parla di una famiglia con un disabile o autistico a carico, ci si immagina una realtà anormale?

Mi chiamo Sabrina, e sono nata e cresciuta con mio fratello autistico Francesco, e noi non abbiamo mai avuto un giorno al di fuori della normalità. Io voglio bene a lui, lui mi sopporta... almeno spero, e la nostra quotidianità va avanti così.

E allora, da sorella, mi si spezza il cuore vedere le espressioni delle persone che cambiano ogni volta che parlo di lui:

“Mi dispiace” “Poverino” Poverino? Mio fratello non è mica un malato terminale!

E così ho passato la mia vita a guardare mio fratello rigettato dalla società, questa società che ci promette di accogliere a braccia aperte il diverso, e che invece si copre gli occhi ogni volta che può. Francesco è diventato così un rifiuto, ignorato e evitato, quando era fortunato; perché quando è andata male, mio fratello è stato vittima di bullismo, di atti così osceni che tutt'ora parlarne mi provoca un peso al cuore con voltastomaco. E così oggi sono qui, per chiedere a tutti voi presenti di iniziare a interessarvi al prossimo:

Chiedete, informatevi, non ignorate chi vi sta intorno. Impariamo a spogliarci dei nostri vestiti, della nostra quotidianità, perché solo così tutti potranno vivere la loro NORMALITÀ'.

Sabrina Ferretti

VANTAGGI E SVANTAGGI DEI VIDEOGIOCHI

Quando ho iniziato le scuole medie e ho cominciato a chiedermi cosa avrei voluto fare da grande, la risposta che mi son dato era di diventare un videogiocatore professionista, ma i sogni sono una cosa e spesso la realtà è diversa forse non avevo tutto questo talento, ma la passione per i videogiochi è rimasta come semplice passatempo.

Negli anni successivi ho letto più di una volta articoli pro o contro i videogiochi e mi sono fatto la domanda anch'io.

Tra i rischi/svantaggi legati all'uso eccessivo dei videogiochi concordo sul fatto che non porsi limiti al tempo di utilizzo possa creare una vera e propria dipendenza, che sottrae tempo alle altre attività necessarie ad un corretto sviluppo psicofisico in un'età delicata come quella adolescenziale.

Si rischia di togliere tempo prezioso allo studio, alle amicizie, all'attività fisica e all'aperto.

Questa dipendenza potrebbe anche portare a una confusione tra la realtà vera e la realtà virtuale, in quanto lo sviluppo dei videogiochi ha portato sempre a sviluppare scenari sempre più verosimili e immersivi.

Ma se i videogiochi vengono inquadrati nella giusta maniera, come un diversivo dagli impegni della vita quotidiana o come un semplice passatempo, si possono indubbiamente trovare degli aspetti positivi. Tra essi troviamo lo sviluppo dei riflessi, capacità di concentrazione, memoria, cura dei dettagli, elaborazione delle capacità strategiche e creative tutte legate all'avanzamento della risoluzione e della conclusione del gioco.

Altri vantaggi potrebbero essere legati allo stimolo all'utilizzo sempre maggiore della lingua inglese dovuta ai giochi online che ti permettono di giocare con giocatori di ogni parte del mondo.

In conclusione i videogiochi devono essere visti come uno strumento che non è buono o cattivo in sé, ma può essere positivo o negativo l'utilizzo che se ne fa.



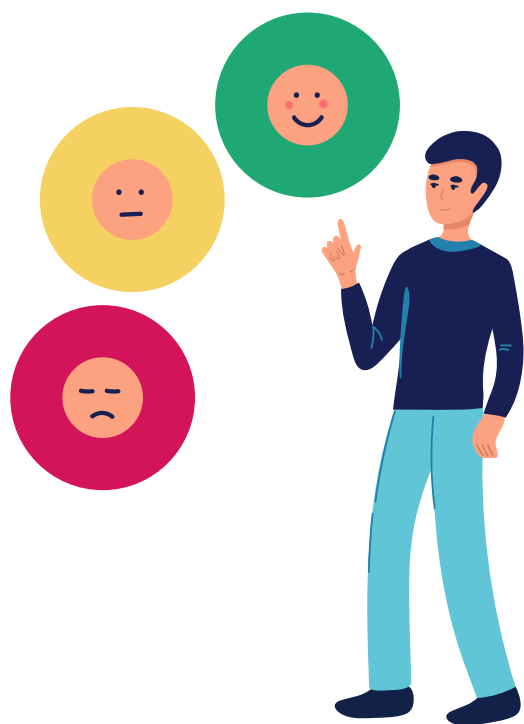
INVESTIRE IN SE STESSI

Oggi parlerò dell'investimento, in particolare su quello in noi stessi. Secondo me tutti noi dovremmo avere dei sogni, degli obiettivi insomma qualcosa a cui puntare perchè questo significa vivere, se li abbiamo avremo la possibilità di temere la morte, perchè altrimenti non avrebbe senso temerla non c'è niente di bello nel rimanere vivi e basta.

Quindi abbiate qualcosa per cui temere la morte non rimanete assuefatti dalla temporanea felicità dei social, non anestetizzatevi con l'alcol, non togliete il vostro stress fumando.

Sicuramente avete già avuto qualcosa che vi ha cercato di impedire o vi ha impedito di realizzare il vostro obiettivo, ma non demordete, non abbattetevi cercate e continuate a cercare uno scopo per cui vivere.

Leonardo Lana



L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA NEI GIOVANI

Molti adolescenti ad oggi non praticano nessuno sport, perché pensano non sia poi così importante, e forse non sanno che dedicare del tempo della giornata all'attività fisica può portare solamente vantaggi.

Innanzitutto è molto importante per la salute fisica, perché aiuta a stare in forma favorendo una migliore composizione corporea tra la % di massa magra/muscolare e % di massa grassa/adipe, rallenta l'invecchiamento, permette di aumentare la forza fisica e rafforza il sistema immunitario aiutando a prevenire molte malattie.

Ma una cosa che molti ragazzi sottovalutano, è che l'attività fisica è molto importante per la salute mentale; infatti lo sport ci aiuta a conoscere noi stessi, ovvero la nostra identità corporea, riuscendo ad acquisire il senso del nostro corpo sano, bello, forte e soprattutto capace. Tutto ciò porta ad avere una più elevata autostima, incoraggiando ad essere più autonomi e indipendenti.

Dedicare un tempo della giornata all'attività fisica significa anche ritagliare del tempo per se stessi, in cui ci si può isolare da tutto ciò che ci circonda e concentrarsi solo sulle proprie qualità e capacità. È molto importante non rimanere inattivi, perché ciò incide molto sul proprio livello di attenzione, concentrazione e apprendimento. Possiamo quindi dire che l'attività fisica ci sostiene nel raggiungimento dei nostri obiettivi, nello sviluppo dell'iniziativa e nella risoluzione dei problemi.



Malattini Marika

IL CINEMA

Quello di cui volevo parlarvi oggi è la mia passione per il cinema, è una passione che coltivo fin da piccolo da quando guardavo i film con i miei genitori.

Col tempo non ho perso questa passione e anzi, è andato sempre crescendo l'interesse che avevo per questa arte; un ruolo importante di questa passione è costituito dagli attori, che con le loro capacità mi hanno sempre più avvicinato al mondo del cinema, con il loro lavoro secondo me riescono a far immedesimare lo spettatore in ogni personaggio che interpretano e riescono a far colpo sulle emozioni di chi li guarda.

Crescendo ho iniziato a vedere i film con occhi diversi, non solo come un modo per passare un paio d'ore, ma come una vera e propria opera d'arte, provando a capire il significato che i film più complessi celano dietro la trama, proprio come quando si cerca di capire il pensiero di un pittore quando ci si trova davanti a un quadro particolare.

Spero che a seguito di questo mio discorso tutti quanti vediate il cinema in modo diverso, e non più come un passatempo, ma come un'arte, perché il cinema è questo, un'arte, anche se molte persone quando pensano all'arte immaginano dipinti e sculture, ma spero che adesso pensino anche a quanto possono stupire e affascinare i film se solo vengono visti con uno sguardo diverso, ma soprattutto spero di avervi trasmesso la mia passione per questo mondo.



Marabini Massimo

LA VIOLENZA SULLE DONNE

La violenza.

Quante volte si sente parlare di questa tematica ogni giorno, eppure sembra non sia abbastanza.

Su un'analisi, eseguita dal Ministero dell'Interno, relativa al biennio 2020 – 2021 e al primo semestre del 2022, si riscontra un notevole aumento di reati come, l'abuso dei mezzi di correzione, violenza sessuale e violenza sessuale aggravata.

La fascia anagrafica con il maggior numero di vittime è quella infraquattordicenne e gli autori sono per l'80% di genere maschile, di cui il 71% italiani e di età tra i 35 e i 64 anni.

Se facciamo un focus sulle vittime minorenni, il numero dei reati non diminuisce, anzi tende ad aumentare. Infatti, nel periodo di tempo analizzato, si sono verificati degli aumenti per quanto riguarda la violenza sessuale e la violenza sessuale aggravata perché commessa all'interno di istituti di istruzione, un posto che per i ragazzi dovrebbe essere uno tra i più sicuri. Purtroppo, in questo periodo si sono contate oltre 1300 vittime di questi reati.

Un altro luogo che per i ragazzi dovrebbe essere sicuro è la casa, dove si dovrebbe vivere felici e spensierati e non pensare che se si commette un'azione che agli occhi degli altri può essere sbagliata si possa venir picchiati o maltrattati. Nel periodo analizzato si sono registrate oltre 2500 vittime di maltrattamenti contro familiari e conviventi.

Inoltre, in questi anni dove tutto il mondo è digitalizzato, non si può non parlare delle vittime del web. Infatti, anche in questa circostanza i numeri subiscono un aumento per quanto riguarda cyberbullismo e adescamento.

Purtroppo, questi numeri elevati fanno capire il grave problema a cui la società deve far fronte. Per aiutare queste donne e ragazze bisogna farle sentire capite, sostenerle, non incolparle dicendo "Eh, ma te la sei cercata" o "Se va vestita così è stata lei a provocarlo" e soprattutto di convincerle a denunciare.



L'ARTE

L'arte può far parte integrante della nostra vita in diversi modi ad esempio c'è chi impara a suonare uno strumento, c'è chi balla, chi canta chi dipinge, chi si appassiona al cinema o al teatro e altri che dipingono i muri delle città.

Nella vita di ciascuno alcune di queste possono svolgere un ruolo fondamentale, infatti secondo me tutti sono un po' artisti anche se non lo dimostrano. È un modo per esprimere noi stessi, emozioni e sentimenti, ma a volte ti aiuta anche a risolvere dubbi che non riesci a risolvere da solo.

Ad oggi però molti giovani ritengono l'arte una cosa noiosa, vecchia, antica e non capiscono che è in continuo cambiamento, che sta al passo con il tempo. L'arte è libertà. Tutti l'abbiamo dentro, magari anche nascosta, ma dobbiamo trovare il modo migliore per riuscire ad esprimerla, perché se non esistesse il mondo sarebbe piatto e nessuno vuole una vita triste e monotona.

Giorgia Mobbili



I SOCIAL MEDIA

I social media sono una parte integrante della nostra vita. Da quando sono arrivati, hanno cambiato il modo in cui le persone interagiscono tra loro, permettendo di condividere le nostre opinioni e i nostri pensieri con gli altri in modo rapido e semplice.

Inoltre, permettono di connettersi con le persone che condividono i nostri stessi interessi, anche se questi compagni di ventura sono molto distanti da noi.

Così ad una prima analisi dovrebbe essere un cambiamento positivo; tuttavia, i social media hanno suscitato sin dall'inizio preoccupazioni per la salute mentale dei loro utenti, prima di tutto dei giovani.

Le preoccupazioni sono state sollevate a causa della natura intrinseca dei social media, che incoraggiano la competizione, che può portare allo sviluppo di sentimenti di insicurezza e di inferiorità.

I social media sono anche spesso associati a una vita sedentaria, cosa che può avere un impatto negativo sulla salute fisica e mentale.

Inoltre, i social sono stati utilizzati come strumenti per diffondere false informazioni e disinformazione, creare divisioni sociali e manipolare le elezioni.

Questo ha portato molti a chiedersi se i social media siano davvero un mezzo che migliora le vite dei ragazzi.

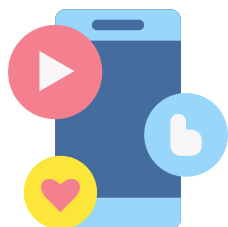
E poi sono molte le ricerche che dimostrano che più tempo i ragazzi trascorrono sui social media, più probabilità avevano di sviluppare sentimenti di ansia e depressione.

Questi risultati suggeriscono che i social media possono avere un impatto negativo sulla salute mentale degli adolescenti, soprattutto se usati in modo eccessivo o in modo non consapevole.

Tuttavia, negli ultimi anni le ricerche ci stanno mostrando che i social media non hanno tutto questo impatto sul benessere mentale degli adolescenti, e anzi possono effettivamente aiutare i ragazzi a superare molte loro criticità.

Siamo quindi di fronte a messaggi contrastanti portati proprio da quella Scienza che pretenderebbe di avere valore di Verità.

Chi ha ragione e chi ha torto? Forse nessuno, ma dobbiamo comunque trattare la tematica con cautela, e limitare il tempo giornaliero di fronte agli schermi.



I PROBLEMI DELLA SANITA' NEL MONDO

Com'è possibile che nel 2023 bisogna pagare per avere dei diritti fondamentali?

Com'è possibile che nel 2023 bisogna versare somme di denaro per curarci?

Ebbene sì, ancora oggi ci sono Stati come Messico, Turchia, Stati Uniti in cui bisogna pagare per ricevere servizi sanitari.

L'assenza di assicurazione è più diffusa tra i gruppi con reddito basso. Le persone non coperte da assicurazione ricevono assistenza dagli ospedali no-profit, ma complessivamente i cittadini non assicurati ricevono molte meno cure.

Anche dove la sanità pubblica è garantita non è molto efficiente, poiché per avere una visita ci possono volere mesi, anni e sostenere questi costi comporterebbe un aumento del prelievo tributario.

Immaginate di essere voi in questa situazione e di non avere abbastanza soldi per curarvi o curare i vostri figli, cosa fareste?

Eleonora Moretti



MENO FOTO PIU' ESPERIENZE

Salve a tutti, io sono Andrea Pagliarecci e vi chiedo in questi due minuti di non fare foto e video.

Cioè, magari una due foto possono andare bene, ma piuttosto che filmare tramite un cellulare tutto il discorso, preferisco che ascoltiate le mie parole e guardaste le mie espressioni.

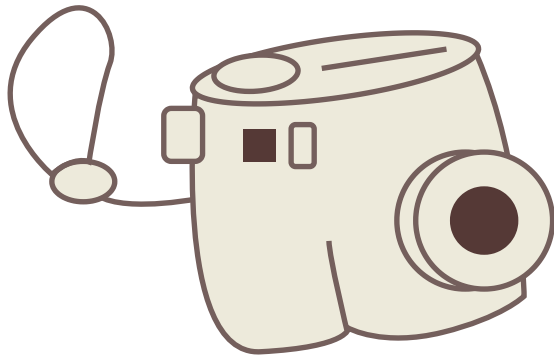
Questo perché, a mio modo di vedere le cose, il ricordo di quel momento e di quell'esperienza rimane più impresso nella mente.

Per questo, nel raccontare il fatto si avrà poi una propria visione ed emozione diversa rispetto al far scorrere un filmato sul telefono.

Ne è un esempio calzante la foto celebre del canestro di Lebron James per diventare il miglior realizzatore di tutti i tempi.

Nell'immagine si vede infatti che tutti gli spettatori stanno facendo foto piuttosto che godersi il momento e il ricordo.

Per questo vi dico fate meno foto e più esperienze.



Andrea Pagliarecci

GIUDICARE GLI ALTRI E' COME PARLARE A SE STESSI

Giudicare gli altri è fin troppo semplice, ed è un tranello in cui è difficile non cadere. incontriamo tante persone nella nostra Vita quanto è il danno che possiamo causare parlando di loro senza conoscerle bene oppure quando crediamo di conoscerle, ma non le ascoltiamo davvero.

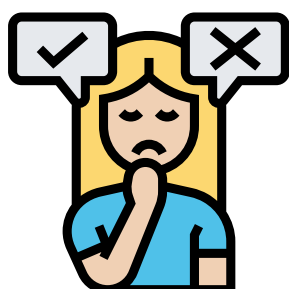
i miei gusti non saranno uguali ai vostri, e i suoi come quelli di lei, non agisco come agireste voi al mio posto e, probabilmente, l'effetto che le cose hanno su di me è diverso da quello che hanno su ognuno di voi.

Sapere tutto questo significa essere consapevoli del fatto che giudicare qualcuno equivale a non capire perché una persona è fatta in un certo modo. Non sappiamo cosa ho vissuto, che cosa l'ha fatta diventare così, né quanto può farle male che la critichiamo senza avere un motivo valido.

Se lanciamo una moneta in aria troviamo due facce , ecco giudicare è proprio questo : quel bersaglio potrebbe essere un'altra persona o potreste essere voi.

E se foste voi, di certo non vi piacerebbe essere giudicati senza motivo.

Tutti noi ci conosciamo per nome, ma solo in pochi sanno la nostra storia. Qualcuno avrà sentito parlare di ciò che ha fatto lui o ciò che ha vissuto lei ma nessuno saprà mai la verità se non noi stessi ed è per questo che siamo gli unici che hanno il diritto di giudicarsi, criticarsi e applaudirsi quando si vuole.



Patarca Giada

Le mie passioni

Ciao a tutti, oggi vorrei parlare di una delle mie passioni: la mia serie TV preferita. So che ci sono molte opzioni quando si tratta di guardare la TV, ma voglio condividere con voi perché dovrete guardare tutti la mia serie preferita.

Innanzitutto, la trama è avvincente e coinvolgente. La serie segue le vite di un gruppo di personaggi affascinanti, ognuno con la propria storia e personalità, che si trovano in situazioni interessanti e imprevedibili. Gli intrecci e le svolte della trama tengono lo spettatore incollato allo schermo, senza mai annoiarlo.

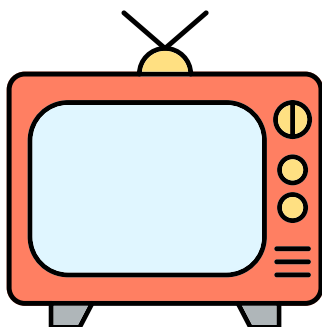
In secondo luogo, gli attori sono straordinari. Ogni personaggio è interpretato in modo impeccabile, con una grande attenzione ai dettagli e alla psicologia del personaggio stesso.

Questi attori sono in grado di trasmettere emozioni e sentimenti che catturano lo spettatore e lo fanno sentire coinvolto nella storia.

In terzo luogo, la serie ha un tema universale. La serie affronta temi importanti come l'amore, l'amicizia, la famiglia e la scoperta di sé. Questi temi sono universali e parlano a tutti noi, indipendentemente dalla nostra età, sesso o cultura. La serie ci fa riflettere sulla nostra vita e sulle relazioni che abbiamo con gli altri.

Infine, la serie è divertente! Non mancano momenti di umorismo e ironia che rendono la serie leggera e piacevole da guardare. Ci sono anche momenti commoventi che ci fanno emozionare e ci spingono a pensare.

In conclusione, la mia serie TV preferita è un must-see per tutti gli amanti della televisione. La trama coinvolgente, gli attori straordinari, i temi universali e l'umorismo che la caratterizzano la rendono un'esperienza unica e indimenticabile. Spero che tutti possano dargli una possibilità e innamorarsene come ho fatto io. Grazie per l'ascolto!



Andrea Sabbatini

Quanto è importante lo sport?

È una domanda che sentiamo spesso. Lo sport, infatti, è molto importante per ognuno di noi perché può sviluppare la propria personalità ed aiutare a livello fisico, mentale ed anche sociale.

Oggi voglio parlare della ginnastica artistica, uno degli sport più completi. È lo sport che mi appassiona e per questo ho cominciato a praticarlo quando avevo sei anni e non mi è mai passato per la testa il pensiero di cambiarlo o di lasciarlo totalmente, questo perché la ginnastica, come anche altri sport, ti forma a livello fisico, ma soprattutto a livello mentale, per l'elevato allenamento che bisogna sostenere per arrivare ben preparati ad una competizione e per l'organizzazione che devi avere per far combaciare impegni scolastici, amici e allenamento.

Consiglio quindi a tutti di trovare uno sport dove riuscite a sentirvi bene con voi stessi e con i compagni di squadra, proprio come succede a me, e di riuscire a sentirvi a casa anche se, in fondo, per le persone esterne è solo un luogo dove si pratica lo sport.



Annalisa Saracchini

Tecnologia

“Oggi volevo parlarvi di un argomento secondo me molto importante e sottovalutato dagli adulti ma anche dai più piccoli. Volevo parlarvi del progresso della tecnologia che oggi sta diventando sempre più imponente anche all’interno delle nostre vite e ciò che comporta nella didattica, o meglio, nella vita scolastica di uno studente.

In particolar modo volevo parlarvi prendendo spunto da un titolo di giornale letto recentemente “della figura del professore e se questa può essere sostituita dalla tecnologia”.

Volevo creare inizialmente insieme a voi una linea del tempo che prevede tre momenti importantissimi della nostra vita oserei dire: il periodo pre covid, il periodo durante il covid e il periodo post covid. Partendo dal periodo pre covid all’interno delle scuole non veniva molto sfruttata la tecnologia infatti non utilizziamo lim, tablet, non avevamo neanche il registro elettronico.

L’unica cosa che era “concessa” era utilizzare parte di questi mezzi, in particolar modo computer, per ricerche. Poi arriviamo al periodo durante il covid. Stiamo parlando del 2020, più precisamente del 9 marzo 2020. Questi anni sono stati difficili per tutti soprattutto per i ragazzi, i giovani studenti che sono stati costretti ad essere chiusi in casa per un periodo lunghissimo senza poter vedere i loro amici, senza poter svolgere le attività quotidiane che sembravano banali come prendere l’autobus, andare a scuola, incontrare i compagni per poi tornare a casa e studiare per la mattina seguente.

Questo non è più stato possibile per un periodo molto lungo ma è proprio qui che vediamo, secondo me, il vero progresso della tecnologia perché ha reso possibile, anche se in modo del tutto strano, insolito, parte di ciò che facevamo quotidianamente, in particolare la scuola.

Grazie all'utilizzo della tecnologia e delle varie piattaforme a noi disponibili siamo riusciti a ricevere comunque un'istruzione in un contesto storico così complicato e difficile.

Arriviamo poi al periodo post covid dove all'interno dell'ambiente scolastico abbiamo vissuto moltissimi cambiamenti, aiutati anche dal Ministero dell'istruzione, come ad esempio il rinnovo dei computer, l'installazione delle LIM nelle aule, l'utilizzo del registro elettronico e l'utilizzo di piattaforme on-line per ricevere materiale didattico più facilmente. Nonostante questo incremento però dobbiamo notare anche dei comportamenti che gli studenti adottano non del tutto propositivi.

Sto parlando ad esempio della consapevolezza degli studenti che, se non stanno attenti a lezione perché distratti proprio dai cellulari, possono cercare video su internet che riprendono e spiegano l'argomento trattato a lezione non sfruttando invece l'occasione di avere un professore in carne ed ossa, in grado di capire le nostre difficoltà, ma anche di comprendere se si è in un momento particolare della vita che non ci fa "eccellere" a scuola come magari riusciamo di solito.

Secondo me i giovani fanno un utilizzo smodato della tecnologia in ambito scolastico non riuscendo a capire in fondo l'importanza del ruolo del professore. Mi sento infatti in dovere di dire a tutti i ragazzi di sfruttare l'opportunità di avere davanti a loro figure come insegnanti e professori perché sono dotati di un'anima, di un cervello, sono fatti come noi e possono aiutarci in moltissimi modi cosa che la tecnologia non riesce a fare.

Sostengo l'idea che il ruolo del professore non potrà mai essere sostituito dalla tecnologia perché, ricordiamocelo, la tecnologia non ha un'anima."



Annalisa Saraceni

PERCHE' RICICLARE E' IMPORTANTE?

Il riciclo aiuta il mondo e di conseguenza anche ognuno di noi.

Spesso in ambienti familiari, nei grandi spazi aziendali ma soprattutto nei singoli individui, un po' per mancanza di voglia, per fretta o per assenza di interesse a riguardo, i rifiuti non vengono smaltiti correttamente.

Le conseguenze di questo fenomeno, conosciute dalla maggioranza ma vengono molto sottovalutate, sono i cambiamenti climatici, il surriscaldamento e l'inquinamento.

Ma perchè nonostante molti sono a conoscenza di ciò, non riciclano?

La motivazione si ricerca nel fatto che ogni individuo crede di non essere rilevante nel mondo, invece al contrario ogni persona che costituisce un piccolo puntino, rispetto alla vastità mondo, contribuisce a renderlo migliore o peggiore.

Cosa guadagna una persona a riciclare?

Innanzitutto chi vorrebbe andare per strada e trovare rifiuti sparsi a terra? Attuando comportamenti responsabili si può impedire che questo accada e permettere di avere intorno a noi un mondo più pulito.

Poi il riciclaggio dei rifiuti contribuisce anche a creare molti posti di lavoro, diminuendo il fenomeno della disoccupazione e aumentando, di conseguenza, i posti di lavoro.

Oggi non molti sono interessati al tema del riciclo perchè considerato una noiosa morale. Ma per garantire un futuro al nostro mondo dobbiamo impegnarci e collaborare.



Emma Tosche'

Gioco d'azzardo

Ciao a tutti io solo Leonardo, e oggi voglio parlarvi del gioco d'azzardo. Premetto che più o meno ho la vostra età, quindi non sono qui per insegnare niente a nessuno ma voglio raccontarvi un po' della mia esperienza.

Ho iniziato a giocare da un paio di anni, non ho mai giocato grandi cifre però con il tempo mi sono reso conto che vincere o perdere cento, duecento euro ti influenza tutta la giornata e sono consapevole del fatto che questa cosa sia orribile, perché sta a significare essere dipendenti da qualcosa.

Concludo dicendo semplicemente che ho fatto questo discorso per ricordare a voi ma soprattutto a me stesso che il gioco d'azzardo non è una cosa da prendere sotto gamba, anche perché di episodi orribili ne abbiamo visti molti e cascarci dentro è un attimo.

Grazie per l'attenzione

Leonardo Zenobi



.ImPeRfEzioNe.

Esiste davvero la “Perfezione”? quella sensazione che sentiamo lontano anni luce, quello che in fondo in fondo ci sembra quasi sia come la Luna, vicina e raggiungibile, ma che alla fine si rivela lontana e impossibile...?

Questa parola che sembra tanto toccarci dentro, che ci fa sentire Diversi dagli altri o meglio che non ci permette di sentirci ‘giusti e normali’; Vi pongo una domanda... chi non ha mai avuto fin da bambino un Modello da seguire, un personaggio pubblico, un cantante o qualsiasi figura che nel momento in cui lo guardavi, pensavi solo ad essere come lui/lei con delle caratteristiche così belle, pure e Perfette ai nostri occhi? Beh, scommetto nessuno.

Posso dire che io personalmente ho vissuto tutto ciò, e continuo ancora in certe situazioni a ritrovarmi davanti a una realtà del tutto fasulla e inesistente, creata da nessuno ma seguita da tutti; Più si va avanti e più ci rendiamo conto di quanti stereotipi nascono, e può sembrare incredibile ma senza rendercene conto noi ne siamo schiavi, li seguiamo... pur di non essere giudicati, o come dicono alcuni ragazzi “perché é moda”.

“Mamma da grande vorrei essere come quella Signora, sembra una ragazzina nonostante abbia l’età” oppure, “Ragazze perché non ho anche io quel corpo, che invidia, non è giusto lei è così perfetta mentre guarda me... sono inguardabile, cambierò”... fino ad arrivare al “Amica perché quella bambina ha la pelle diversa dalla nostra? mmm... non mi piace escludiamola.”

Bugie, menzogne, falsità... tristezza.

Non esiste niente di tutto ciò, buttate i pregiudizi, e se qualcuno vi attacca per il vostro essere voi stessi, beh, ignoratela. La perfezione non esiste e mai esisterà; Siamo noi, sono io... ognuno è se stesso, bello e imperfetto.

Ciò che è imperfetto, è puro e vero, e sono consapevole del fatto che molte volte si ha questa paura dentro, che ti logora, di non essere o, per meglio dire, di non rispecchiare ciò che ci si può aspettare da qualcosa o qualcuno, ma è uno sbaglio; perché in realtà tutte queste sbavature, tutta questa diversità che si ha tra uno e un'altro individuo... è vita, è umanamente normale e normalmente umana, è bellezza.

Perciò non seguite ciò che non esiste non fermatevi davanti a questo problema, che in realtà non è per niente un problema, non deve esserlo! Essere in armonia con la totalità delle cose significa non provare ansia per le imperfezioni. Quante fotografie, venute sbagliate, fuori fuoco, o con le teste tagliate a metà. Quante imperfezioni, quante sbavature o sviste. Era tutto più vero. Tutto più a misura d'uomo.

La perfezione al contrario non mette a proprio agio, è fredda, noiosa e ricordate che come dice una citazione... E' l'arte dei pretenziosi.

Nathalia Yovita Zubizarreta Vivas



SCACCHI. IL GIOCO ETERNO

Salve a tutti,

Il mio nome è Francesco e oggi volevo parlarvi degli scacchi, uno dei giochi più antichi e affascinanti della storia dell'umanità. Originario dell'India, si è diffuso in tutto il mondo diventando un simbolo di intelligenza, strategia e astuzia.

Questo gioco, che si svolge su una scacchiera divisa in 64 caselle, richiede una grande abilità nel pensiero strategico, nell'analisi delle future mosse dell'avversario e nel prevenirle.

Gli scacchi sono anche un'ottima attività per lo sviluppo mentale, in quanto stimolano la concentrazione, la memoria, la capacità di prendere decisioni e di risolvere problemi complessi.

Inoltre, gli scacchi permettono la creazione di un forte spirito competitivo tra i due giocatori che durante la partita mettono in gioco la propria mente per cercare di ottenere una vittoria che vi assicuro essere più che appagante.

Al giorno d'oggi è molto semplice imparare il gioco, grazie ai numerosi contenuti gratuiti presenti online: si può giocare virtualmente contro giocatori provenienti da tutto il mondo, anche se gli scacchi a mio parere devono essere giocati esclusivamente su una scacchiera fisica.

Per concludere, giocare a scacchi non solo stimola la mente, ma insegna importanti lezioni di vita e aiuta a socializzare. Vi invito quindi ad approfondire questo meraviglioso gioco e a sperimentare la bellezza e la sfida degli scacchi.

Grazie mille per l'attenzione.



Francesco Lalli

Essere reali:

Al giorno d' oggi non ci accorgiamo che essere reali è la cosa più difficile. Con la diffusione dei social e dell' immagine perfetta, cerchiamo sempre di interpretare ruoli che non ci appartengono, di cercare di assomigliare a persone che non saranno mai noi. Spesso è difficile accettarsi, ma lo è ancora di più essere accettati, la nuova generazione vive seguendo degli esempi e facendosi influenzare dalle vite altrui pubblicate nei social. Persino per scelte semplicissime fatte nella quotidianità come per un acquisto di scarpe, siamo portati a guardare il modello più alla moda e ci dimentichiamo spesso dei nostri gusti e della nostra personalità. Ognuno di noi è completamente rapito da ciò che ci circonda, e da ciò che fa la massa.

La cosa da fare sarebbe quella di non scordarci mai chi siamo e rimanere noi stessi sempre e far emergere le nostre scelte e pensieri, in maniera chiara ed evidente. Perché non dobbiamo mai dimenticarci di essere reali.

Aurora Cantali



La festa della donna

Io ho scelto di parlare della festa della donna, comunemente viene definita come festa ma in realtà è una celebrazione internazionale in quanto commemorato in Italia e in molti paesi del mondo. Con questa giornata si vuole ricordare le conquiste sociali economiche e politiche raggiunte dalle donne ma anche le discriminazioni di cui sono state e sono ancora oggetto nel mondo.

Sono state molte gli avvenimenti che dall'inizio del 1900 hanno portato alla lotta per la rivendicazione dei diritti delle donne e alla istituzione della giornata internazionale della donna riconosciuta ufficialmente dalla nazione unite solo nel 1975 e nel 1977 e fu scelta questa giornata 8 marzo. Nel 1946 è stata introdotta la mimosa come simbolo ufficiale di questa giornata perché fiorisce in questa stagione.

Oggi la condizione della donna è diversamente mutata ma solo nell'occidente, il cammino verso l'egualità e la conquista definitiva dei diritti è ancora lungo soprattutto in alcuni paesi. È compito delle nuove generazioni rivedere la parità dei diritti.

Brenda Beelli



I soldi fanno la felicità?

Secondo voi?

Io credo che bisognerebbe vedere la situazione da due punti di vista: dal punto di vista del povero e da quello del ricco.

Se una persona ha già i soldi e non gli manca niente non presta attenzione alle spese e non dà molto peso ai soldi.

Si dà peso ai soldi dal momento in cui non ne hai, quando non hai soldi ti devi privare di molte cose, non fare quello che vorresti o comprare qualcosa che desideri; questo con il tempo diventa poi un'abitudine.

È più difficile passare dall'aver soldi al non averne perché togliersi delle abitudini non è facile, ad esempio andare a cena fuori, finché puoi ci vai senza farci caso ma quando non puoi capisci il vero valore.

Molte persone dicono che i soldi non fanno la felicità ma credo che questo venga dal fatto che non si sono mai trovati senza e non sappiano che cosa sia il desiderio di avere qualcosa.

Solo trovandosi senza si capisce il vero valore anche di 1 euro, che potrebbe tranquillamente essere il costo della merenda a scuola. E se voi vi trovaste senza soldi che fareste? Provate per un giorno a togliervi tutti gli sfizi superflui e cercate di capire che cosa si prova a dover rinunciare a una cosa a cui tenete tanto.



Michela Frattari

La mia passione

La mia passione più grande è l'equitazione perché amo la natura e gli animali, da piccola sono sempre cresciuta in quel mondo e mi sono posta tanti obiettivi perché per me è importante sognare e raggiungere un obiettivo o almeno provarci.

Tramite questa disciplina pratici non solo uno sport agonistico ma un rapporto umano con il proprio cavallo.

A me ha insegnato molto mi ha fatto crescere e tra tante cose belle mi ha presentato anche tante cose brutte perché è questo un po' il ciclo della vita .

Ad oggi posso essere fiera di me per tutti i sacrifici fatti, per aver lasciato la scuola che mi piaceva, per aver concentrato le intere giornate ad allenarmi, per non essere uscita il sabato quando tutti i miei coetanei si divertivano, per essermi fatta male ma con la determinazione che mi ha insegnato proprio questo sport essere riuscita a risalire sul cavallo in tempo per continuare il campionato. Non l'ho mai trovato come un peso perché alla fine mi ha portato a raggiungere con molta difficoltà i miei obiettivi e senza quei sacrifici non ci sarei mai riuscita.

Secondo me lo sport è molto importante per ogni uno di noi, perché oltre a far bene fisicamente, ti porre dei obiettivi e ti fa crescere.



Gemma Bellaspiga

La violenza nello sport

La violenza nello sport costituisce oggi un grande problema sociale con il quale devono misurarsi le forze.

dell'ordine e le istituzioni, le società sportive e i privati cittadini. Quotidiani e settimanali riportano episodi di violenza con grande frequenza essi accadono prima durante e dopo la partita.

Soprattutto in occasione di partite di calcio dove le squadre hanno una rivalità particolarmente accesa il rischio è più alto. La violenza sportiva può essere intesa in due modi: sono violenti i tifosi, che si abbandonano a offese personali.

Francesco Castellani



I social

Durante questo arco di tempo i social si stanno basando sempre di più ad assomigliarsi a vicenda, come ad esempio TikTok con Instagram.

I social media hanno rivoluzionato la società dei nostri tempi in maniera molto significativa: hanno cambiato il nostro modo di interagire con le persone, di presentare noi stessi e di conoscere gli altri.

I social media hanno portato anche diversi benefici in termini psicosociali poiché il loro utilizzo è motivato dai bisogni dell'individuo che essi possono soddisfare.

Pensiamo alle relazioni a distanza, alle persone costrette a stare a letto per motivi di salute o alle persone che si trasferiscono per periodi medio-lunghi per motivi di lavoro. Oggi queste persone hanno la possibilità di mantenere i propri contatti quasi inalterati e di creare nuove connessioni sociali con più facilità. Possono contattare gli amici telefonicamente o fare la videochiamata, possono restare aggiornati su ciò che fanno gli altri controllando gli account social e in questo modo ridurre la percezione della distanza, oppure possono iscriversi a gruppi online di persone che vivono esperienze simili, creando così nuove relazioni e ottenendo più supporto.

Tutti questi comportamenti sono un modo facile e veloce per soddisfare il bisogno di connessioni sociali e accrescere il benessere psicosociale. D'altronde, pensiamo alla situazione vissuta durante la pandemia da coronavirus e che tuttora in parte stiamo vivendo: i contatti fisici sono stati enormemente ridotti per via del distanziamento sociale imposto. In questo caso i social network e la possibilità di fare videochiamate hanno avuto un ruolo fondamentale nel sentirsi meno soli e nel ridurre gli effetti negativi dell'isolamento forzato.



Iris di Gioia

COSA VUOI FARE DA GRANDE?

Cosa vuoi fare da grande? È la classica domanda che prima o poi tutti ti faranno. Sembra dire “Vai! È questo il tuo momento! La vita è nelle tue mani, ora decidi tu cosa fare”.

Ma in realtà è come uno spartiacque tra chi lo sa e chi è ancora alla ricerca della propria strada.

Il pensiero delle responsabilità che man mano che cresciamo aumentano, spesso genera ansia e preoccupazione per il futuro.

Siamo ancora troppo giovani e inesperti, ma percepiamo chiaramente l'importanza di questa decisione che ci fa capire che la vita deve avere degli obiettivi, ci sono delle aspettative.

Ci sentiamo sopraffare da questo peso e qui nasce la paura di sbagliare.

Se inciampi o rallenti, qualcuno ti passa avanti e tu rimani indietro.

Allora metti tutto in discussione, perché ti senti in imbarazzo, fallito, paragonato agli altri che sembrano avere le idee chiare in testa.

Perché ancora non so quale lavoro voglio fare da grande? Cosa ho di sbagliato? Ho scelto un percorso di studi non adatto a me? Cosa ne sarà del mio futuro?

Chiunque vorrebbe fare la differenza, essere importante.

Non sappiamo come fare perché nessuno ci guida in questa scelta.

Sei solo con te stesso e sembra quasi una lotta di wrestling tra il cervello e il cuore, le aspettative degli altri e quello che desideri e che vorresti fare, ma che sembra impraticabile.

Hai paura di diventare una persona qualunque che fa una cosa qualunque senza modo di esprimersi veramente.

Ti angoscia il pensiero di diventare uno stereotipo della società, ormai improntata sull'omologazione di ognuno di noi e la scuola ci prepara per questo. Ci insegna come si fanno determinate cose, ma non ci insegna come sviluppare la nostra personalità, le nostre capacità, inclinazioni per poi sfruttarle al meglio, una volta diplomati.

Dunque, la domanda non è più “Cosa vuoi fare da grande?”, forse è più corretto chiedere “Che persona vuoi essere da grande?”



Veronica Brunzo

Forrest Gump

Forrest Gump, film a me molto caro, ha come protagonista un ragazzo nato con disabilità alle gambe, costringendolo ad usare delle protesi per camminare come tutti noi, e difficoltà cognitive rendendo più difficile le sue interazioni col mondo esterno.

Semplicemente con capisce le emozioni e le situazioni con la stessa sensibilità di tutti gli altri ma questo non lo fermerà anche grazie alle persone che gli staranno accanto di dall'infanzia. Ad esempio la sua amata Jenny intenzionata a fargli capire che lui era normale e che poteva fare tutto quello che voleva con la sua vita anche se da lui percepita con gli occhi di un bambino.

Questo messaggio lo sto portando costantemente nella mia vita applicandolo ad ogni scelta e pensiero: lui non si ossessiona su ogni piccola imperfezione, agisce e basta come ad esempio quando verrà mandato in guerra (in Vietnam) salverà un sacco di uomini, vincerà una medaglia diventando un eroe nazionale. Oppure quando si ritroverà con un figlio verrà travolto dalla paura di non essere in grado di crescerlo al meglio consapevole di non avere un QI comune, ma andrà avanti con la carica e convinzione data dalle sue esperienze raccolte negli anni e ci riuscirà.

Concludo con il consiglio di vedere la propria esistenza e affrontarla con la tranquillità di un bambino senza annegare in paranoia.



Vittoria Gabbanelli

IL RAMADAN

È il non mese lunare del calendario arabo musulmano, ed è il mese in cui è uscito il Corano che tra l'altro è uno dei 5 pilastri dell'Islam.

Molti di voi conoscono il Ramadan come il mese del digiuno ma in realtà è solo una piccola parte, è il mese di pace, tranquillità, e del perdono dai tutti i peccati fatti nell'arco della vita.

Durante il Ramadan, l'obiettivo del fedele musulmano è crescere spiritualmente e avvicinarsi ad Allah.

Per fare questo si prega e si recita il Corano, concentrandosi sull'intenzionalità e sull'altruismo delle proprie azioni e astenendosi dal pettegolezzo, dal mentire e dal litigare.

Il digiuno consiste di non bere e di non mangiare dall'alba fino al tramonto.

Non tutti ovviamente lo devono fare, come ad esempio i bambini, i malati, i vecchi oppure le donne che allattano o in gravidanza.

Durante questo mese sono previsti due pasti principali, uno poco dopo il tramonto chiamato l'iftar dove il pasto comincia di solito con un dattero in ricordo di come Maometto spezzò il proprio digiuno, l'altro invece è poco prima dell'alba chiamato Suhur dove di solito si mangia leggerissimo (yogurt, cereali). Molti musulmani in questo mese donano i soldi ai poveri detto Zakah ed è 3 pilastro dell'Islam. È un momento unico dove le famiglie e gli amici si uniscono per condividere tutti insieme il pranzo serale e a recitare particolari preghiere dette Tarawih.



Sofia Hafez

La Musica

Buongiorno, come state? spero che stiate bene. oggi sono qui per parlarvi di un argomento a me caro ovvero la musica.

E' praticamente ovunque a partire dalle radio nei supermercati fino nei vari social, ci circonda e accompagna molti momenti importanti della nostra vita ma una domanda che voglio porvi è:

che ruolo ha la musica nella nostra vita? e perchè è così importante?

è una domanda a parer mio interessante e che si presta a tante risposte diverse, però possiamo sicuramente dire che la musica ci permette di allontanarci momentaneamente da quello che ci circonda, ci aiuta a riflettere, spesso può portarci anche a confrontarci con noi stessi. la musica ci completa e ci fa stare bene, può anche essere un grande supporto in molte attività quotidiane come quando ci alleniamo, studiamo, mentre siamo in macchina o per svagarci a casa.

Essa è anche considerata a tutti gli effetti una forma d'arte, il suo scopo è di cercare il bello e regalare emozioni che raggiungono l'anima. viene anche usata come terapia, ha un grande potere e agisce sulle emozioni infatti ne migliora anche il controllo, sicuramente nei giovani influisce anche sullo sviluppo di abilità cognitive, sui voti scolastici, sulla personalità, sul tempo e sulle ambizioni. in conclusione una delle cose migliori che la musica ci offre è la possibilità di poterla ascoltare in qualunque posto e momento della giornata, mettiamo semplicemente la nostra canzone preferita e siamo circondati da positività. la musica promuove uno stile di vita sano su tutti i livelli.



Elisa Cenquetella

DISTURBI ALIMENTARI

Che cosa significa questa frase?

Ogni anno 4 mila adolescenti muoiono per disturbi alimentari.

Questa causa parte dalla nostra mente, dai nostri pensieri che iniziano a farsi sempre più forti e decisi. Posso mangiarlo? Avrò troppe calorie?

Queste domande che ci poniamo ogni giorno ci rendono insicuri e fragili e la nostra mente inizia ad elaborare delle risposte. No non puoi mangiarlo, no sei troppo grassa non puoi, anche se sei magrissima.

Ogni giorno ci rifiutiamo di mangiare per non avere sensi di colpa o mangiamo ma pesando i cibi per non esagerare con le porzioni.

Ogni volta che si sale sopra la bilancia vediamo i numeri calare e ci sembra una cosa positiva, che ci rende felici di dimagrire sempre di più, sempre di più, che ad un certo punto ci ritroviamo in ospedale, con le flebo attaccate alle nostre braccia e vedere il nostro fisico assomigliate sempre di più ad uno scheletro.

Appena sentiamo la parola 'torta' non ci fa chissà quanto effetto, ma quando ce la troviamo davanti iniziamo a tremare, avere paura di cosa potesse contenere e prima di iniziare a mangiare iniziamo a pensare, pensare, pensare e la maggior parte delle volte si lascia come si è preso, senza toccare nulla.

Anche a me succede, molto spesso.

Perciò dico che i disturbi alimentari non sono uno scherzo e bisogna imparare a non ascoltare l'opinione delle persone, se ad esempio una persona sconosciuta ci dice "ma guarda non ha un minimo di fisico", "non ha la curva nei fianchi", "che pancia che hai".

Tutte queste opinioni devono scivolarci di dosso e imparare a capirsi e ragionare, che tutte quelle voci che la nostra testa ci impone di pensare dobbiamo calpestarle.

Perché nessuno non può riuscirci.

Ma bisogna metterci l'impegno ogni giorno e la cosa più importante è stare in salute e bene con noi stessi.



Elisa Bilo'

I social media

I social media hanno rivoluzionato la nostra società, la comunicazione, il modo di lavorare, rappresentare noi stessi, comunicare qualcosa e conoscere gli altri.

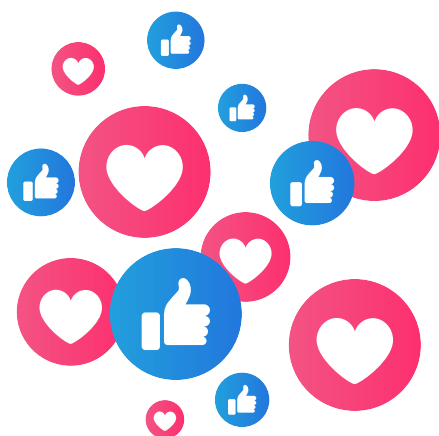
Oramai è da tanti anni che viviamo in queste realtà che sicuramente hanno portato molti progressi e benefici ma non ci rendiamo conto di quante ore passiamo su queste piattaforme, di come ci stacciamo dalla vita reale ignorando chi ci sta intorno e di quanto ne siamo dipendenti.

Intralciano la nostra produttività, ci fanno procrastinare perché siamo sempre troppo incollati.

A tavola oramai non ci si guarda neanche più in faccia. O invece di stare in compagnia ci isoliamo perdendo dei momenti che il telefono non ci può ridare.

Oppure chi è troppo ossessionato dai like o chi inventa delle maschere solo per essere apprezzato. Siamo troppo impegnati a comunicare dall'altra parte da non renderci conto del tempo utile che stiamo perdendo.

Lisa Coppari



Raccolta fondi

Buonasera a tutti,

La nostra squadra di pallavolo ha deciso di organizzare questa raccolta fondi per sostenere le famiglie con figli disabili.

Ai giorni d'oggi i disabili non vengono tutelati nella materia adeguata dallo stato quindi, noi nel nostro piccolo vorremmo poter essere di sostegno a queste famiglie che si trovano davanti spese contingenti che devono affrontare nella maggior parte dei casi da soli, se ognuno di noi riuscisse a contribuire anche con una piccola somma sarà davvero apprezzato.

Vorremmo fare un piccolo esempio che però può far capire a che spese devono far fronte queste famiglie, lo stato italiano dispone protesi che non sono adeguate a quelle che sono le esigenze di questi ragazzi, una protesi adatta costa intorno ai diecimila euro, ecco perché secondo noi è molto importante dare un aiuto per rendere una spesa così pesante sulle spalle di una famiglia un po' più leggera. Grazie a tutti per il vostro tempo e contributo.



Daniele Canestrari

Citta' immaginaria

A Charming, città immaginaria della California, si trova il charter madre del Sons of Anarchy Motorcycle Club, un club motociclistico con affiliati in diversi stati degli USA e all'estero fondato negli anni sessanta da nove personaggi della Guerra del Vietnam dedito a varie attività illegali, su tutte il traffico di armi grazie al suo legame con l'IRA.

Jackson "Jax" Teller è il figlio del fondatore John e vice-presidente del SAMCRO, presieduto dal patrigno Clarence "Clay" Morrow: il giovane si prepara a prendere le redini cercando di capire come gestire al meglio il club che suo padre gli ha lasciato in eredità finché non ritrova il diario di John, in cui l'uomo - devastato dalla morte del secondo figlio Thomas per un difetto genetico al cuore, lo stesso di Gemma - descrive la progressiva degenerazione che il club ha subito una volta subentrato Clay e il suo profondo rammarico per non essere riuscito a impedire che il suo sogno si tramutasse in un semplice business illegale, lasciando inoltre indizi inquietanti sulla sua morte.

Mentre la sua ex moglie tossicodipendente Wendy lo rende padre del piccolo Abel, a Charming torna Tara Knowles, una dottoressa neonatale che in gioventù era stata fidanzata di Jax, con cui risboccia l'amore.

Achraf Eddaroua



Evento della scuderia

Evento della scuderia della 24 ore di le Mans

Buona sera, buona sera a tutti.

Grazie di essere venuti qua a questo evento.

Oggi vi presento la nostra produzione di auto, la nostra produzione parte dalle berline fino ad arrivare alle auto sostenibili.

I nostri operai sono quelli che fanno tutto per fare un'auto migliore; infatti, li dobbiamo fare un grande applauso.

Infatti, grazie a loro, noi andremo alla 24 ore de le Mans!

Certo! Il primo anno non saremo competitivi, il secondo anno ci miglioreremo!!, ma il terzo! Il terzo!!

Sarà il nostro anno!! E faremo vedere chi siamo veramente!

E vinceremo quella dannata corsa!!!, perché le nostre auto saranno le migliori nella 24 ore di le Mans!Vi chiedo una cosa chiudete gli occhi e pensate quella gara, e pensate che la nostra auto vince la 24 ore di le Mans.Comunque vi ringrazio di essere venuti qua, e vi auguro un buon proseguimento.

Grazie e arrivederci.



Niccolo' Alessandroni

Lavorare in età adolescenziale

Ho deciso di parlare dell'importanza di lavorare in età adolescenziale, soprattutto i lavori a stretto contatto con le altre persone.

Ho lavorato come cameriere in un campeggio la scorsa estate ed è stata una delle esperienze più formative della mia breve vita fino ad ora.

In tre mesi ho vissuto ciò che non vivo nel resto dei mesi dell'anno. Ero il più piccolo tra il personale quindi a forza di stare con gente più grande sono maturato molto e ho iniziato a pensarla come loro, poi eravamo come una famiglia perché lavoravamo e vivevamo insieme in delle roulotte che distanziavano poco l'una dall'altra e dopo i servizi ci ritrovavamo a bere e a chiaccherare del più e del meno.

Fare il cameriere ti aiuta molto a combattere la timidezza, ho iniziato la stagione limitandomi a portare solo da bere o i piatti.

A fine stagione invece mi è capitato di fermarmi a parlare anche 20 minuti con tavolate di 10 persone e una volta un ragazzo mi ha pure offerto da bere. E poi perché avere soldi propri in tasca che aiutino l'inverno a soddisfare i propri desideri, bisogni e spese che siano fanno molto comodo. Non bisogna necessitare denaro per lavorare in età adolescenziale perché non è solo una questione di soldi ma è proprio un'esperienza formativa che ti segna e può farlo in positivo o in negativo ma in entrambi i casi qualcosa impari e sono lezioni di vita che sono molto più importanti di quelle date a scuola.



Julian Lopez

Sport da bambini

Sin da quando nasciamo iniziamo una fase di sviluppo, è importante aiutare attraverso lo sport lo sviluppo dei bambini con esercizi specifici andando a sollecitare la muscolatura.

È molto importante non essere troppo “pesanti” nel presentare questi esercizi ai bambini perché se fatti con troppa frequenza ed intensità si rischia di provocare seri danni al bambino.

Quindi è sì importante che i bambini pratichino degli sport in età infantile ma è altresì importante che lo pratichino nel modo più corretto possibile, affiancati da persone qualificate.

Nanetti Edoardo



Stare bene

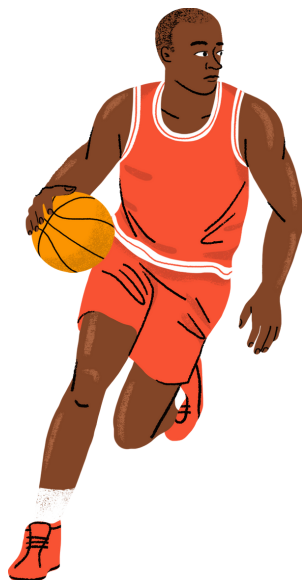
Ciao a tutti ragazzi sono qui oggi per parlarvi di una delle cose più importanti dell' vita, secondo me la condivisione e lo star bene con gli altri e cosa ce di meglio di uno sport di squadra.

Io ormai pratico basket da 12 anni ma come altri sport sicuramente insegna a capire quanto è bello parlare e a far capire agli altri come la pensate senza paura del giudizio.

Dal mio punto di vista fare uno sport di squadra già da piccolo ti fa capire e stare meglio anche quando sarai più grande, ad approcciare con le persone e se pensi di essere troppo grande per provare non ce problema lo sport non ha età certo quando hai 80 anni e più difficile ma non impossibile.

Io mi sono ritrovato a 6 anni al mio primo allenamento non conoscendo nessuno, all'inizio è stato difficile adesso la considero la mia seconda famiglia ma grazie a questa esperienza io sono molto più tranquillo a parlare con gente che non conosco.

Quindi vi invito a provare che non ce niente di male anche adesso che non siete più bambini che vi aiuterà tanto nella vita.



Alessio Carletti

Calisthenics

Ormai da quasi 4 anni pratico una disciplina chiamata calisthenics, il tutto è incentrato sul costruire forza e forma fisica tramite degli esercizi a corpo libero. È una disciplina che mi ha permesso di acquisire molta fiducia in me stesso, anche semplicemente per il fatto che riesca a parlare di me stesso, cosa che prima non facevo. Il callisthenics è una disciplina adatta a chiunque, gli unici requisiti sono: voglia di imparare, molta costanza e molta voglia di fare. Tutto questa grossa introduzione non l'ho fatta per convincere qualcuno a cominciare callisthenics ma per introdurre il vero argomento, trovarsi un obiettivo e riuscire a completarlo. Penso che fissare un obiettivo sia la chiave per il successo, una cosa nella nostra vita al quale tutti vorrebbero aspirare ma non tutti riescono, perché potrebbe risultare troppo faticoso. Parlando in prima persona, io l'ho fissato e non me ne pento, ma soprattutto lo rispetterò fino alla fine per realizzare ciò che voglio fare nella vita e ciò che voglio essere. Ora, non mi aspetto di aver cambiato la vita da un momento all'altro a nessun lettore con questo piccolo testo, ma vi consiglio di pensarci.



Alessandro Arena

Il calcio

Ciao a tutti, oggi volevo parlarvi degli sport di squadra, in particolare il calcio.

Il calcio fin da bambino mi ha aiutato molto a crescere e a creare un gruppo anche al di fuori delle partite. Il calcio è uno sport di squadra, lo scopo è aiutarsi l'un l'altro e di avere un legame con la squadra per giocare meglio.

Io gioco a calcio da tanto tempo circa 13 anni, lo so sono tanti, in questi anni ho avuto molte esperienze sia positive, ma anche negative.

Come aspetto negativo ci sono gli infortuni come ogni sport, io mi sono infortunato molte volte durante la mia “ carriera” però grazie ai miei compagni sono sempre riuscito a superare le difficoltà.

Ora non vi dico che uscendo da quella porta dovete tutti praticare il calcio, però secondo me è un'esperienza da provare.



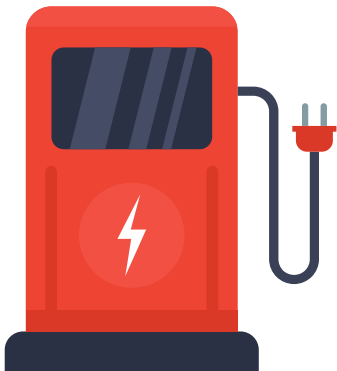
Christian Simonetti

Le auto elettriche

Al giorno d'oggi si pensa che le auto elettriche siano il futuro ma ancora non si hanno le giuste tecnologie per poter avere unicamente auto elettriche.

Perché ancora le colonnine di ricarica sono molto poche, una persona non può fare 5 km per dover andare a caricare la sua auto e questa cosa è molto scomoda per molte persone, un'altra cosa ancora da sviluppare sulle auto elettriche è l'autonomia, perché le persone che lavorano molto che viaggiano che si devono spostare molto per lavoro non possono fare molti chilometri nella stessa giornata, perché non è come una macchina a motore termico con cui in cinque minuti hai fatto il pieno e riparti ma con le auto elettriche arrivi nella colonnina di ricarica e devi aspettare per caricarla completamente anche un'ora, un'ora e mezzo, e questa cosa può provocare dei ritardi nel lavoro, dei ritardi in tutto ciò che si fa.

Alessandro Duranti



Sport di squadra

Oggi voglio parlarvi dello sport praticato in squadra, che personalmente penso sia migliore di quello praticato individualmente.

Uno dei motivi principali è la socializzazione, e il rapporto con i propri compagni, che soprattutto negli anni dell'infanzia è fondamentale per la crescita personale di una persona al di là della crescita a livello sportivo.

Che a parer mio anch'essa è superiore con una squadra, perché ci si paragona costantemente con qualcuno, e quando c'è un po' di sana competizione non fa altro che bene.

Dico questo per esperienza personale dato che gioco a calcio da quando sono piccolo ma ho praticato in passato anche sport individuali, e da questo per me sono migliori i sport di squadra.

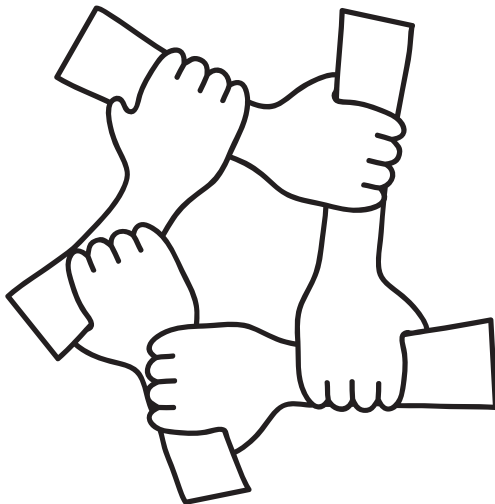
Alessandro Genga



Unione

IL calcio uno sport che ci piace e che ci appassiona a tanti, come ad esempio vi ricordate quando l'Italia aveva vinto l'Europeo che eravamo scesi in piazza a festeggiare tutta la notte a fare casino, per questo io vi chiedo se potreste fare una donazione per le povere vittime del terremoto in Siria che gli potremo dare un pasto caldo o una tutto sopra la testa

Vi chiedo se si può ripetere quell'unione che avevamo avuto quell'estate anche in questa brutta situazione, quindi tiriamo fuori il portafoglio e facciamo questo sforzo.



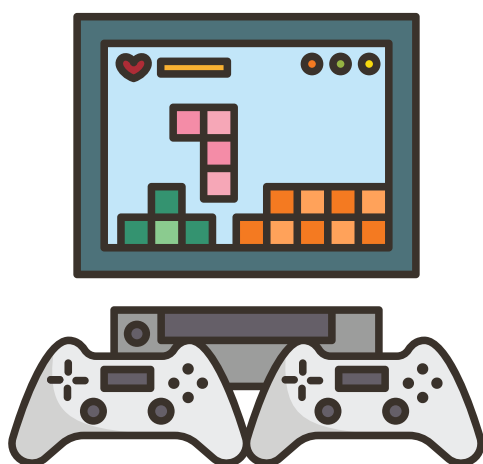
Christian Pasquini

I Videogiochi

I videogiochi sono considerati dannosi dalla maggior parte delle persone, specialmente da coloro che non ne hanno potuto beneficiare durante la loro infanzia o adolescenza. Ma lo sono veramente? Secondo la mia opinione ed esperienza, i videogiochi aiutano a stimolare il cervello, a ragionare e pensare fuori dagli schemi.

Ovviamente tutti sappiamo che c'è un limite a ciò, e che troppe ore passate davanti uno schermo non fanno assolutamente bene alla salute e alla vista, però se si trascorre un tempo adeguato giocando ai videogiochi, se ne possono ricavare numerosi benefici. Ad esempio degli studi comportamentali eseguiti in Cina, hanno dimostrato che, chi dedica molto tempo ai videogiochi d'azione, ha una capacità di attenzione selettiva e prestazione di coordinamento dell'occhio e del corpo nettamente migliori a chi gioca in maniera occasionale.

Infine tramite delle risonanze magnetiche hanno notato che i giocatori esperti ad alti livelli hanno un notevole livello di connettività nel cervello rispetto alla media.



Gabriele Starnari

E voi praticate sport?

Sicuramente la maggior parte di voi pratica sport.

Che sia di squadra o individuale sono qui per parlarvi del mio sport: l'atletica. Tra amici è capitato di parlare di sport e la domanda più gettonata è: perché uno sport individuale, quelli di squadra sono più divertenti, quindi perché proprio atletica?.

Certe volte me lo chiedo anche io, ma non per il discorso sull'individualità che è uno degli aspetti che amo di più in questo sport ma piuttosto perché ci si allena quando piove, quando c'è il sole, quando nevicata e capita di non riuscire ad allenarsi come si vuole. Inizio a vedere solo aspetti negativi e la mia mente si orienta verso un unico pensiero "non ce la faccio, perché continuo?", uno dei pensieri più brutti, a parer mio, che possano saltare in mente.

Questa sensazione sparisce quando sei lì, sui blocchi, in attesa dello sparo.

Quello sparo che dà via ad una lotta; ma non una lotta contro gli altri, come si può pensare, bensì contro se stessi. Per dimostrare, ma soprattutto dimostrarsi che tutta quella fatica, quei pianti, quelle risate e quei sacrifici fatti durante mesi e mesi di allenamenti siano effettivamente serviti a qualcosa. Non vi sto di certo invitando ad iniziare atletica, bensì a trovare una qualsiasi cosa che vi porti la calma, la tranquillità e che vi chiarisca la mente come l'atletica fa con me.



Alice Frontalini

Rotary

Club Osimo

