

SMPre

NEWS

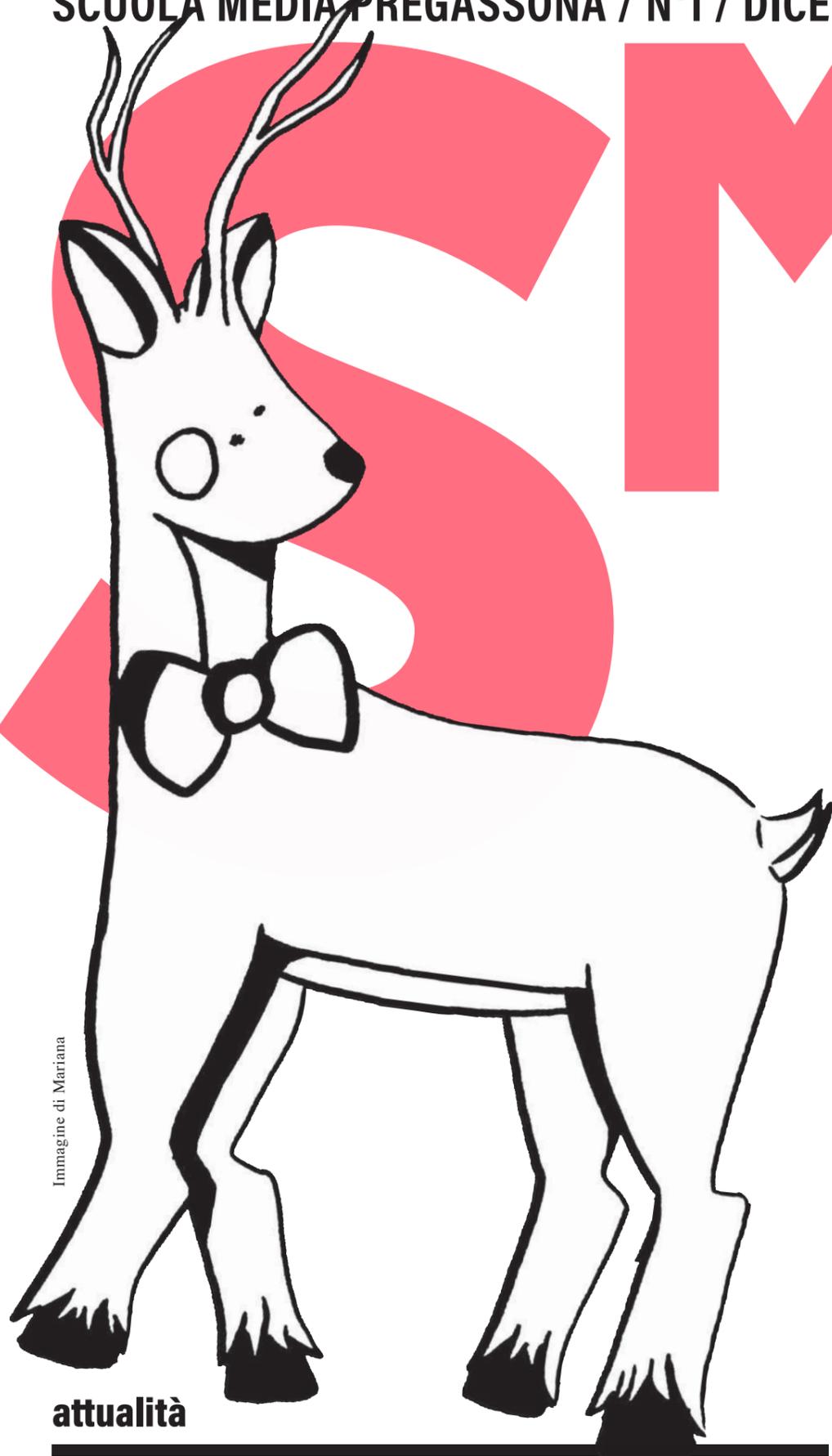


Immagine di Mariana

attualità

LA STORIA, LA GUERRA E LA MEDIAZIONE

Al nostro tempo, può sembrarci che la violenza e la guerra tra Stati o all'interno di essi si siano prese ancora una volta il ruolo da protagonista della storia mondiale.

Guerre e conflitti imperversano in effetti in Medio Oriente e Nord Africa, in Africa sub-sahariana, in Asia e in Europa, per un totale di 45 tra guerre internazionali e guerre locali attualmente in corso di svolgimento.

Se ci concentriamo su ciascuno di questi conflitti, dalla Siria alla Palestina, a Israele, dall'Ucraina all'Armenia, dal Burkina Faso all'Etiopia, dall'Afghanistan alle Filippine, potremmo anzi pensare che mai la storia umana sia stata altrettanto violenta così come al nostro tempo.

Un'impressione totalmente falsa. La storia umana è tanto una storia di guerra quanto una storia di pace e il passato, se studiato, rivela quanto poco sia stato

sprovvisto di guerre, con numeri di morti che superano quelli delle guerre mondiali del Novecento. Più semplicemente le persone tutto questo non lo sanno, oppure hanno dimenticato. Non ricordano ad esempio che, se parte del continente europeo ha goduto di oltre sessant'anni di pace, le potenze europee hanno ciononostante partecipato a tutte le maggiori guerre combattute nel mondo dal 1945 a oggi, in Vietnam, nel Sahara, in Medio Oriente, ecc.

Nonostante la presenza europea nello scenario bellico mondiale, complice la lettura banalizzante dei media ci sentiamo spesso disarmati, impreparati davanti alla guerra, come se i conflitti fossero una malattia che colpisce inaspettatamente parti del mondo. Al contrario, la guerra è un fatto umano e costituisce una condizione normale dell'agire umano, come può esserlo la pace. Ciò chiaramente non significa che sia un fatto inevitabile.

continua a p. 6

saluto istituzionale

UNA VOCE CHE RISUONA

Cari lettori,

ho l'onore e il grande piacere di aprire il primo numero del nuovo periodico della scuola media di Pregassona, che dichiara il suo attaccamento e il suo interesse per la scuola media di Pregassona e per la comunità educativa che ad essa fa capo, già con la sua testata, ispirata alle designazioni amministrative cantonali, nel loro stile abbreviato, al tempo stesso ufficiale e colloquiale, quasi familiare.

Non è necessario avere un pretesto per la pubblicazione di un periodico scolastico, o - come preferisco chiamarla - la voce di una comunità educativa. Ma l'occasione da sottolineare c'è. Si tratta del 30° anniversario dell'inaugurazione della nostra scuola.

La presenza di una scuola media "fa scuola", cioè crea coesione e contribuisce a sviluppare un'identità condivisa tra tutti coloro che hanno partecipato e ancora partecipano alla comunità educativa che da essa si irradia. In questo senso assume una particolare importanza il Progetto Educativo d'Istituto che delinea le priorità perseguite dalla scuola in materia di tematiche affrontate con gli allievi, ma anche di prevenzione e di proposta culturale. L'*SM PRE* vuole proprio essere la voce che diffonde questa presenza. Da parte mia, l'augurio è che questa voce risuoni a lungo forte e chiara.

Buona lettura,

il Direttore della Scuola Media di Pregassona

Robert Rügger

TENNIS e GLI SPORT INVERNALI / pag. 2 e 3

NATALE E I SUOI FESTEGGIAMENTI e CAPODANNO NEL MONDO / pag. 4 e 5

IN CUCINA pag. 6

LA STORIA, LA GUERRA E LA MEDIAZIONE pag. 6

PREVENZIONE pag. 6 e 7

PREVENZIONE, LE VAPE / pag. 8 e 9

OROSCOPO - MIDNIGHT - MATEMATICANDO - LA REDAZIONE / pag. 10 e 11

LO SAPEVATE CHE ... / pag. 12

sport

TENNIS

Il tennis è uno sport derivato dall'antica pallacorda, che vede opporsi due o quattro giocatori. Si gioca con una racchetta e una pallina in un quadrato, contro un avversario col medesimo campo. Questo sport inizialmente ebbe popolarità tra gli sportivi britannici per via della pubblicità fatta dal suo inventore Walter Clopton Wingfield nel 1873. La Svizzera vanta uno dei migliori tennisti della storia, conosciuto da tante persone: Roger Federer. Lo sportivo svizzero ha vinto 105 tornei occupando per ben 9 anni consecutivi almeno una volta la prima posizione. Anche attualmente ci sono svizzeri forti come Stan Wawrinka, 46esimo e Dominic Stricker attualmente 80esimo al mondo.

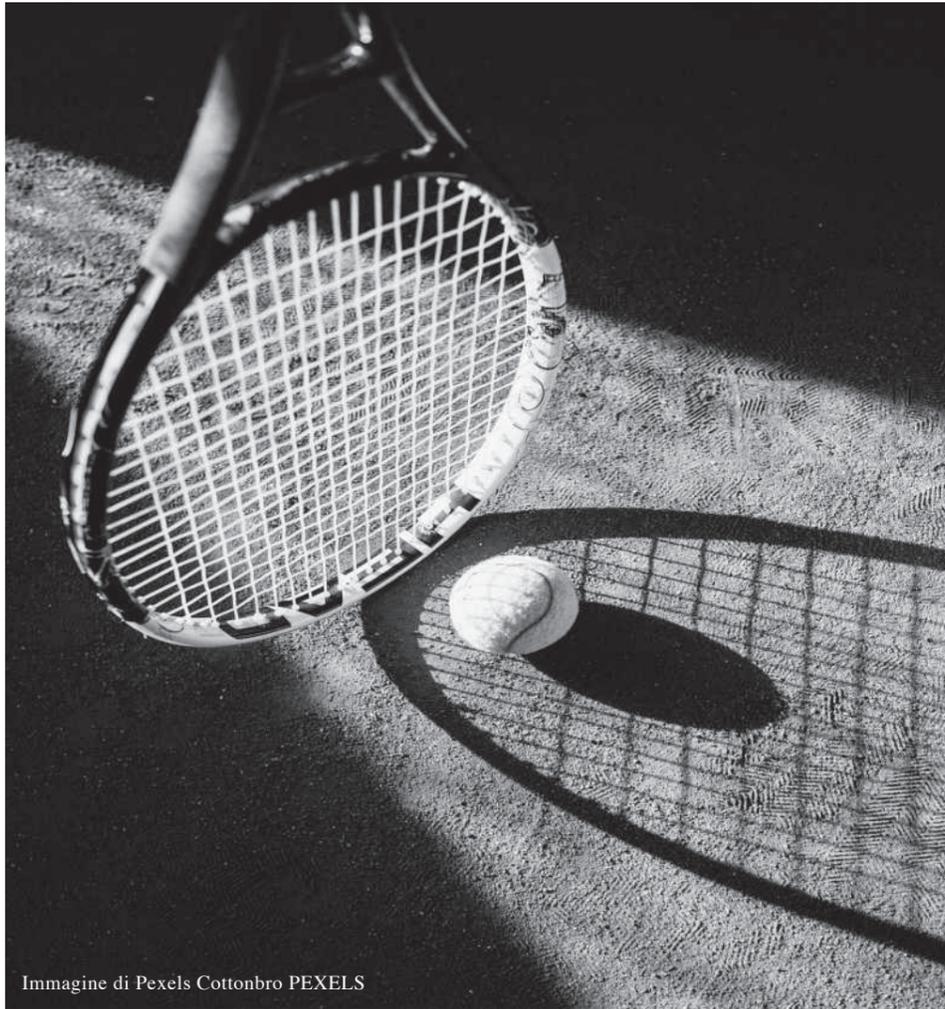


Immagine di Pexels Cottonbro PEXELS

● ● ●
MUSICA
5
TOP FIVE
DEL MESE
DI DICEMBRE

1° BORO
CADILLAC

2° DRAKE
IN MY FEELINGS

3° SLINGS
ABC

4° CAPO PLAZA
NATO PER QUESTO

5° NEIMA
IN MEZZO AI GUAI

2

intervista



TENNIS

Abbiamo avuto la fortuna di intervistare Luca Margaroli, 154esimo nella classifica mondiale, responsabile della Scuola tennis a Cadro.

Chi era il tuo idolo da piccolo?

Il mio idolo era Roger Federer.

Tra tutti i posti in cui hai giocato, quale è stato il migliore?

Ho amato davvero tanto il Giappone.

Sei superstizioso? Fai qualche rituale prima delle partite?

Ascolto la musica e cambio sempre l'overgrip ndr nastro che si applica sopra il manico per offrire maggiore aderenza e comfort).

È più difficile superare la stanchezza fisica o quella mentale?

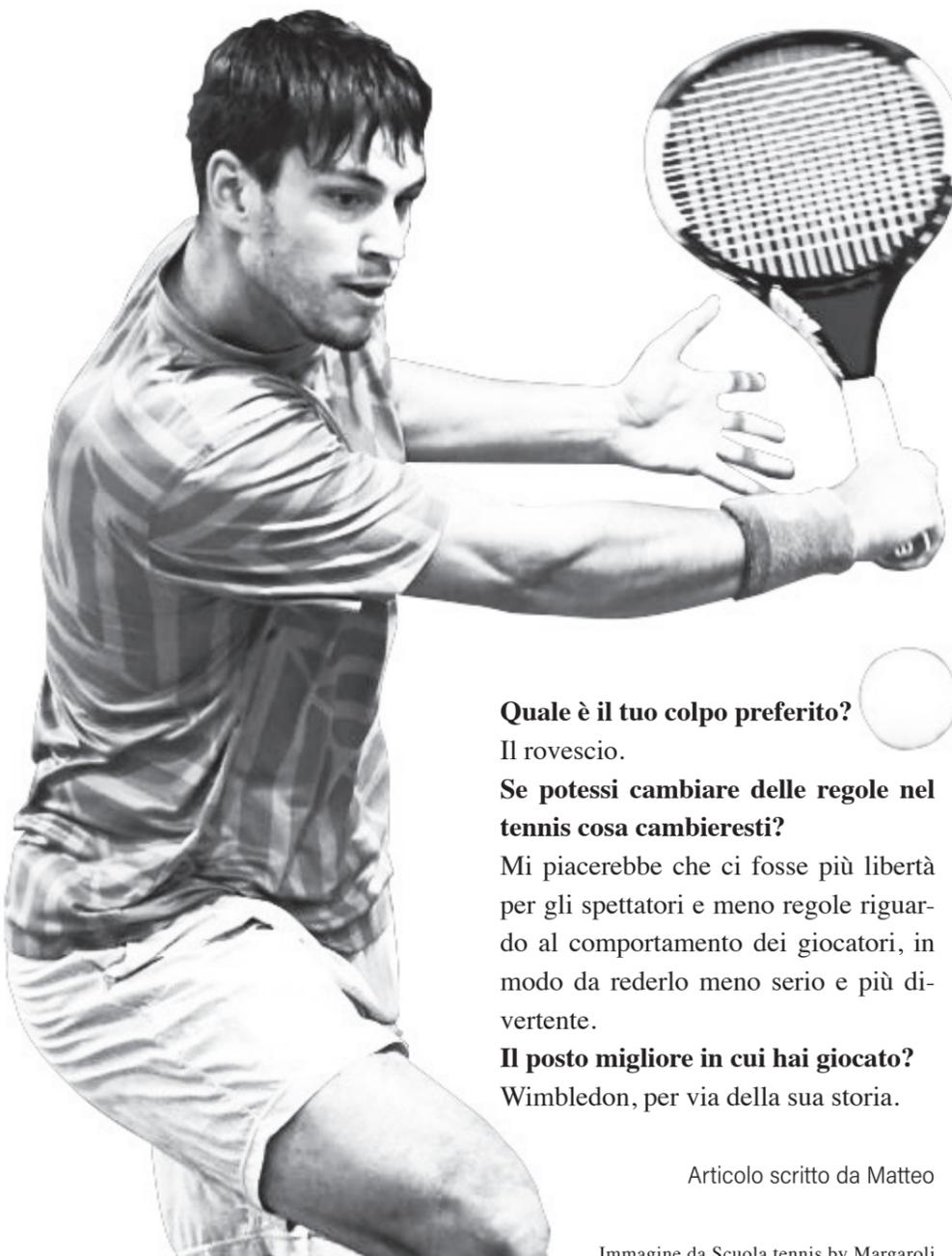
È più faticoso superare la stanchezza fisica, perché quella mentale si può controllare, anche se con difficoltà.

A che età hai iniziato a giocare a tennis?

Ho iniziato a 7 anni.

Quale è il terreno che preferisci?

Il cemento anche se i migliori risultati li ho avuti sulla terra rossa.



Quale è il tuo colpo preferito?

Il rovescio.

Se potessi cambiare delle regole nel tennis cosa cambieresti?

Mi piacerebbe che ci fosse più libertà per gli spettatori e meno regole riguardo al comportamento dei giocatori, in modo da vederlo meno serio e più divertente.

Il posto migliore in cui hai giocato?

Wimbledon, per via della sua storia.

Articolo scritto da Matteo

Immagine da Scuola tennis by Margaroli

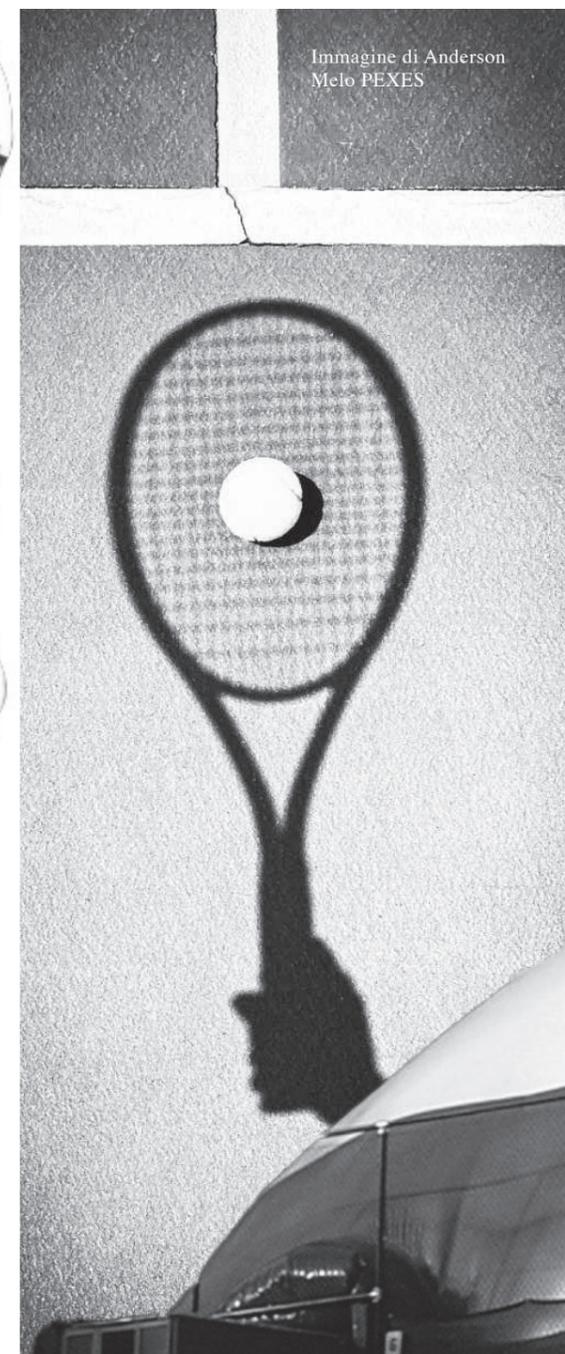


Immagine di Anderson Melo PEXES

sport

TENNIS, UNO SPORT POCO ECOLOGICO?

Tanti circoli di tennis durante l'inverno sono obbligati a mettere dei palloni riscaldati che ricoprono il campo per fare sì che le persone possano giocare anche se fuori fa freddo.

Abbiamo intervistato i responsabili del Tennis di Pregassona, che hanno risposto a tutte le nostre domande sui palloni riscaldati.

Innanzitutto è una ditta svizzera tedesca che si occupa di montare i palloni e si chiama *Membranbau*.

Per montare un pallone doppio si impiega un giorno di lavoro, inoltre per eseguire tutti i lavori di climatizzazione e la sistemazione dell'interno ci vogliono più o meno tre giorni. Il pallone rimane installato dal mese di ottobre ad aprile, ma ogni tennis club è libero di decidere per quanto tempo utilizzarlo.

Il pallone è fatto di due strati di plastica, così in mezzo possono passare i tubi per mantenerlo gonfiato e riscaldato.

I costi sono elevati: sia per costruirlo che per mantenerlo caldo e gonfio. I costi variano a dipendenza della temperatura esterna, siccome la temperatura all'interno deve sempre essere garantita a 16°C. Inoltre c'è da tenere in considerazione, l'aumento del costo dell'energia. Non è possibile giocare senza il pallo-

ne di inverno perché a causa del troppo freddo i giocatori si "congelerebbero", ma soprattutto aumentano i rischi di infortunio quando si effettuano attività sportive a basse temperature.

Articolo scritto da Matteo e Enrico



Immagine di Shvets Production PEXELS



sport

GLI SPORT INVERNALI

Benvenuti nel mondo magico degli sport invernali, dove la neve diventa la nostra arena di gioco e la sfida contro il freddo diventa un'avventura entusiasmante.

Tra i più praticati, possiamo scoprire alcune gemme che catturano l'essenza della stagione invernale.

SCI ALPINO

Sciare lungo le pendici innevate è una gioia senza pari; gli sci sono per tutti i livelli, amanti della velocità o del fuori pista. Momento di aggregazione per le persone e permette di vedere paesaggi unici altrimenti non raggiungibili.

SNOWBOARD

Più adatto al fuori pista e alle acrobazie lo snowboard è l'oggetto ideale per chi cerca più adrenalina.

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Può essere praticato fin da piccoli su un contesto naturale, come laghi ghiacciati ma anche al chiuso nei palazzetti, come sport professionistico (es. pattinaggio artistico).



Immagine di Clément Proux PEXELS

CURLING

Definito anche come le "bocce sul ghiaccio" questo gioco di squadra consiste nel lanciare pietre di granito su un lungo tappeto di ghiaccio con l'obiettivo di centrare il bersaglio.

HOCKEY SU GHIACCIO

Unisciti all'appassionante mondo sportivo dell'hockey sul ghiaccio. Con pattini e mazze in mano sfidi gli avversari in una partita emozionante, cercando di segnare gol sul ghiaccio.

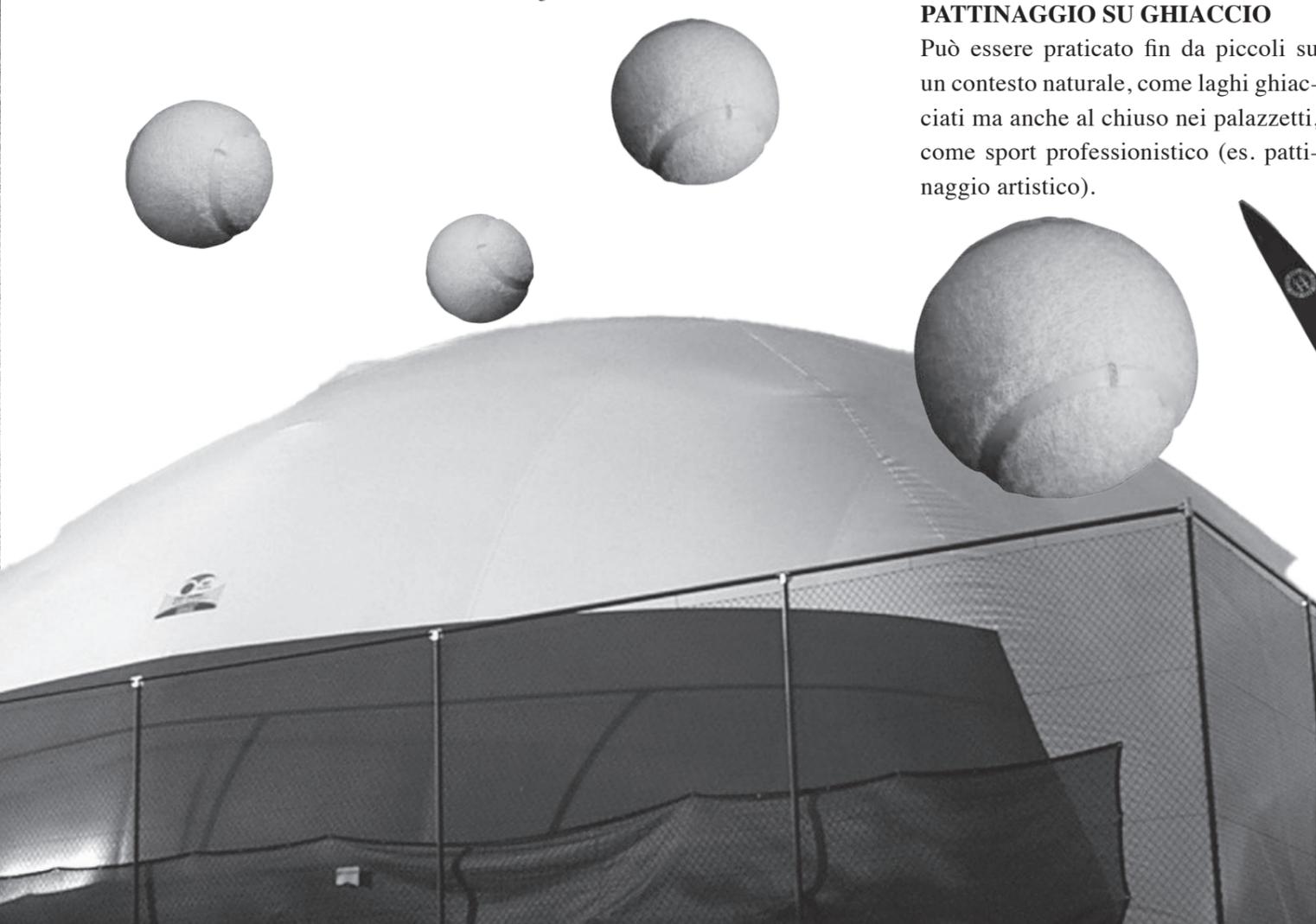
In sintesi, gli sport invernali, sono una celebrazione della bellezza del freddo e della neve.

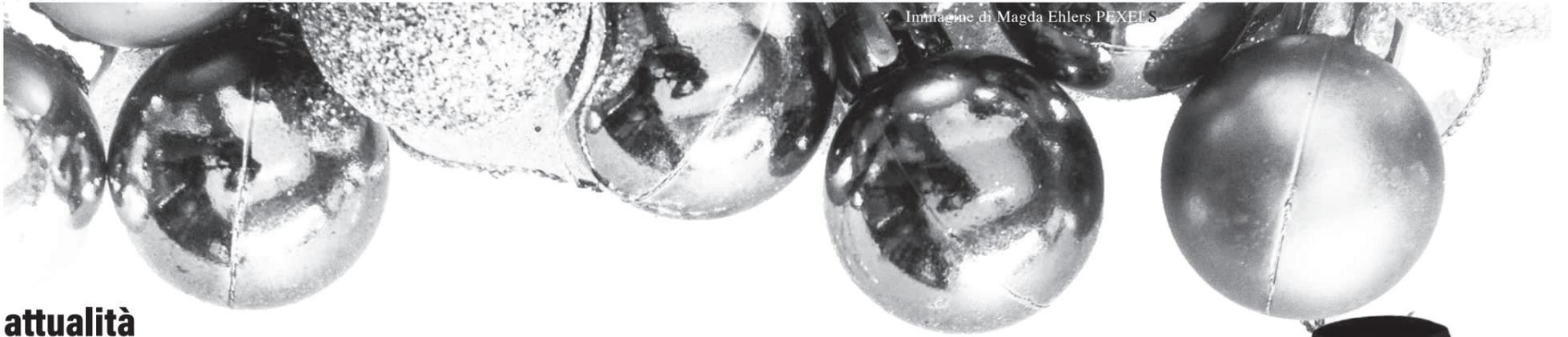
Che tu stia sperimentando la velocità sugli sci, l'audacia dello snowboard, l'eleganza del pattinaggio o la strategia del curling, c'è un'avventura invernale per ogni animo avventuroso.

Articolo scritto da Matteo



Immagine di Cortonbro Studio PEXELS





attualità

NATALE E I SUOI FESTEGGIAMENTI

Manca pochissimo a Natale, tutti sappiamo cosa è e perché lo si festeggia, ma qui puoi trovare qualche curiosità che forse non sapevi.

BABBO NATALE VERDE?

Tutti oggi conoscono Babbo Natale come il papà natale vestito di rosso, un po' vecchietto e con un cuore d'oro, ma in realtà Babbo Natale originariamente era vestito di verde. Una delle ragioni può essere legata all'azienda della Coca Cola che, negli anni '30, lo utilizzò per una pubblicità.

IL FILM PIÙ VISTO A NATALE OGNI ANNO?

Al primo posto dei film di Natale più visti c'è "Mamma ho perso l'aereo".
 4 Narra di Kevin, un bambino rimasto a casa da solo durante le vacanze natalizie. Difenderà la sua casa da due ladri di quartiere, per farlo creerà delle trappole che soltanto lui poteva immaginarsi.



Immagine di L. sett Kruusimäe PEXELS

QUALI SONO LE VECCHIE USANZE NATALIZIE?

Nell'Inghilterra medievale il Natale durava dodici giorni, dove avvenivano vari festeggiamenti, dai banchetti ai cortei ai giochi. Musica, scambi di regali e decorazioni divennero tradizioni tipiche col tempo.

FESTEGGIAMO TUTTI IL NATALE?

Non tutti festeggiano il natale come facciamo noi, per esempio i musulmani non lo fanno, perché non festeggiano la nascita di Gesù. Tra le nazioni dove non lo festeggiano ci sono: Afghanistan, Algeria, Bhutan, Libia, Mauritania, Arabia Saudita, Somalia, Tagikistan, Tunisia, Turkmenistan e Yemen.

Invece in Corea del Nord è proprio vietato: i coreani possono però celebrare altre nascite, quella del loro dittatore Kim Jong o di sua nonna oppure della sua mamma.

Articolo scritto da Alice



Immagine di Mariana

PERCHÈ LE RENNE?

Le renne di Babbo Natale sono portate per guidare la slitta perché sono animali notturni, sopportano il freddo e vedono benissimo al buio. Babbo Natale chiamato anche *Santa Claus* scelse i seguenti nomi per le sue otto renne: Ballerina, Cometa, Donato, Donnola, Freccia, Fulmine, Salterello, Cupido e anche se non guida la slitta la renna preferita di Babbo Natale è Rudolph quella con il naso rosso.

Immagine di Francesco Ungaro PEXELS



Immagine di Karolina Grabowska PEXELS



attualità

CAPODANNO NEL MONDO

Il Capodanno ha origini dalla festa del dio romano Giano. Fu Giulio Cesare, nel 46 a.C., a creare il *Calendario Giuliano*, che stabiliva l'inizio del nuovo anno il primo giorno di gennaio. Gli antichi Romani usavano invitare a pranzo gli amici e scambiarsi il dono di un vaso bianco con miele, datteri, fichi e ramoscelli d'alloro, come augurio di fortuna e felicità.

Come viene festeggiato il Capodanno nel Mondo?

Ecco le tradizioni e le usanze più originali degli altri Paesi.

GIAPPONE

In Giappone il Capodanno è una festa dal forte valore spirituale, dedicata a *Toshigami*, la divinità del nuovo anno. Alla mezzanotte del 31 dicembre, i templi suonano le campane per un totale di 108 rintocchi, simboleggiando i 108 peccati originali nella fede buddista. I Giapponesi credono che il suono delle campane possa perdonare i peccati compiuti nell'anno precedente.

CINA

In Cina il Capodanno cade tra il 21 gennaio e il 19 febbraio, quando per il calendario cinese ha inizio il nuovo anno, che sarà contrassegnato da un segno animale. Questa festività, nota anche come *festa di primavera*, è una delle più importanti per la tradizione cinese. Le celebrazioni iniziano la sera della vigilia, in cui si consuma un banchetto in famiglia, e terminano il quindicesimo giorno con la festa delle lanterne, durante la quale le persone sfilano per la città portando lanterne rosse. Il colore rosso, simbolo di fortuna e prosperità, è protagonista negli abiti e nelle decorazioni. Durante i festeggiamenti ha luogo la tipica *Danza del leone*, cioè una parata in cui un manichino rappresentante un leone marcia e danza al ritmo chiassoso e battente dei tamburi, per scacciare i cattivi spiriti e favorire l'arrivo della fortuna nel nuovo anno.

Immagine di Bagus Pangestu PEXELS



Immagine di Rakicevic Nenad PEXELS



Immagine di Cottonbro Studio PEXELS

Le 10 migliori destinazioni per Capodanno 2024:

1. Parigi
2. Sydney
3. Roma
4. New York
5. Atene
6. Londra
7. Las Vegas
8. Edimburgo
9. Vienna
10. Amsterdam

www.eventicapodanno.com

RUSSIA

In Russia i più temerari seguono la tradizione di sfidare le gelide acque siberiane facendo il bagno il giorno di Capodanno, travestiti da Santa Claus. Qui il Capodanno viene festeggiato per due settimane consecutive, per via dell'unione delle tradizioni cristiano-cattoliche e ortodosse: dal 31 dicembre al 13 gennaio, data del Vecchio Capodanno (*Staryj Novyj God*). Questa seconda data è dovuta al vecchio calendario giuliano, che oggi viene ancora ufficialmente riconosciuto dalla chiesa cristiana ortodossa. Fu Pietro il Grande nel 1699 ad importare la celebrazione del Capodanno il 31 dicembre, come già si faceva in tutta Europa.

I Russi amano festeggiare e il *toast* (cioè il brindisi) è un vero e proprio rituale che comprende un breve discorso di augurio dedicato alla salute, all'amicizia, all'amore o a qualsiasi argomento caro a chi lo pronuncia.

Perché si festeggia Capodanno?

La celebrazione del Capodanno ha origini antichissime, probabilmente i primi furono i Babilonesi nel 2000 a.C. che festeggiavano l'inizio dell'anno nuovo durante l'equinozio di primavera, stagione di rinascita, fioritura, e di nuova semina nei campi. Era una festa legata alla rinascita della Terra.

Nel VII secolo i pagani delle Fiandre, seguaci dei druidi, avevano l'usanza di festeggiare il passaggio al nuovo anno durante il solstizio d'estate.

Articolo scritto da Sara





in cucina

FIOCCHETTI DI NATALE

☆ INGREDIENTI

- ☆ • 175 g corn flakes
- ☆ • 300 g cioccolato al latte
- ☆ • 300 g cioccolato fondente
- ☆ • 150 g grasso di cocco

☆ UTENSILI

- ☆ • bilancia
- ☆ • ciotola di metallo
- ☆ • pentola media
- ☆ • mestolo
- ☆ • cucchiari
- ☆ • ciotola grande
- ☆ • vassoio

☆ PROCEDIMENTO

☆ In una ciotola spezzettare il cioccolato e aggiungere il grasso di cocco.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria*.

6 Mescolare fino a quando la cioccolata è diventata ben liquida.

In una ciotola a parte inserire metà quantità di corn flakes e versarvi sopra metà cioccolato. Amalgamare bene il tutto.

Con l'aiuto di due cucchiaini formare dei mucchietti di impasto (un po' più grandi di una noce) e adagiarli su un vassoio ricoperto da carta da forno.

Mettere i *fiochetti di Natale* in un luogo freddo per almeno 20 minuti.

Ripetere la stessa operazione con l'altra metà degli ingredienti.

Si possono decorare i *fiochetti di Natale* con stelline di zucchero o zucchero al velo.

Conservare in una scatola di latta e al fresco.

* Sciogliere il cioccolato a bagnomaria

Riempire una grande pentola d'acqua e scaldarla (togliere dal fuoco appena prima di farla bollire). Prendere una ciotola e spezzettare il cioccolato da sciogliere.

Immergere delicatamente la ciotola nella pentola. Attendere che il cioccolato si scioglia: mescolare di tanto in tanto con un mestolo.



Immagine di Gabriel



dalla prima pagina

LA STORIA, LA GUERRA E LA MEDIAZIONE

La storia e la geopolitica ce lo insegnano, permettendoci di volta in volta di sciogliere il mistero "guerra" e di comprendere chi sono i soggetti che confliggono, in quale spazio si muovono, perché si scontrano e quali potevano essere le strategie per evitare i conflitti armati.

Se osservata da una prospettiva storica, la guerra in generale appare come uno dei tanti modi in cui l'essere umano, in quanto parte di una comunità, ha imparato a gestire la sua sopravvivenza. Ciò significa che l'umanità si è sempre organizzata in comunità che hanno avuto e hanno davanti a loro altre comunità potenzialmente nemiche. Se tutto questo non ha significato un costante stato di guerra, ha continuamente determinato tuttavia la possibilità che uno scontro ci fosse e per i motivi i più vari, a cominciare dal controllo delle risorse presenti in ampie porzioni geografiche o delle vie d'accesso ai mari. La conoscenza approfondita di quali sono al nostro tempo gli interessi in gioco delle grandi potenze, sia a carattere regionale che interregionale, rappresenta l'unica strada da percorrere, tenendo conto del fatto che soltanto conoscendo quali sono i loro interessi si possono individuare i possibili fattori di instabilità, cioè le cause delle prossime guerre.

La storia e la geopolitica insegnano in proposito che la mediazione è possibile quando si conosce bene quanto vanno chiedendo le parti in conflitto.

Occorre per esempio sapere perché gli USA impediscono da sempre alla Cina l'effettivo accesso al mare e quali strategie la Cina sta adottando per aggirare l'ostacolo. Così come è necessario conoscere le profonde ragioni che portano la Russia a investire decine di miliardi e migliaia di vite umane nel controllo di una piccola parte dell'Ucraina.

Nostro compito, il dovere di noi cittadini e cittadine, è studiare la storia e la geopolitica e conoscere. Abbiamo il dovere della conoscenza. Non una conoscenza fine a sé stessa ma un mezzo con cui riflettere e far riflettere i nostri governanti ricordando loro che hanno gli strumenti per far prevalere la ragionevolezza a livello internazionale.

Articolo scritto da Leonardo Marchetti

prevenzione

SENSIBILIZZAZIONE SUI QUATTRO ANNI SCOLASTICI

La scuola media di Pregassona si prefigge di promuovere la tutela della salute e il benessere personale, attraverso una serie di proposte di attività didattiche gestite da enti esterni, mirate ad approfondire e trasmettere agli allievi competenze psicosociali, come ad esempio lo sviluppo di un pensiero critico, le strategie di gestione dei conflitti, l'abilità di prendere decisioni ponderate e tante altre. Per questioni organizzative, si è deciso di suddividere lo sviluppo dei temi della prevenzione e sensibilizzazione nel corso dei quattro anni di scuola media, secondo le seguenti modalità: le classi prime affrontano il tema dell'uso consapevole delle tecnologie; in seconda vengono tematizzati la gestione dei conflitti e del rispetto reciproco; gli allievi di terza affrontano il problema delle dipendenze; in quarta media si parla di razzismo, di accoglienza e accettazione del prossimo.

In questo primo numero del giornale metteremo la lente sul tema delle dipendenze con particolare attenzione all'*Associazione Insieme contro l'Uso Ricreativo di Farmaci* e alla nuova colorata moda delle *vape*.



Per maggiori informazioni consultare il sito della Scuola Media di Pregassona www.pregassonasm.edu.ti.ch



prevenzione

ASSOCIAZIONE CONTRO L'USO RICREATIVO DI FARMACI

CHI SIAMO E DI COSA CI OCCUPIAMO

L'Associazione Insieme contro l'Uso Ricreativo di Farmaci tratta la tematica legata all'utilizzo di farmaci a scopo ricreativo e sostanze psicotrope. Ci occupiamo di prevenzione con la formazione per docenti e serate dedicate ai genitori, attraverso delle testimonianze sensibilizziamo ai pericoli a cui i giovani potrebbero andare incontro; proponiamo corsi per ragazzi promuovendo la loro salute psicofisica; offriamo alle famiglie un gruppo di supporto e condivisione.

PREVENZIONE

Fare prevenzione non significa dire ai giovani che queste sostanze uccidono e fanno male, perché quello che vedono intorno a loro è tutt'altro. Inizialmente le sostanze danno uno stato di euforia e apparente felicità. Se diciamo loro che fanno male ma questo non combacia con ciò che vedono, siamo noi a risultare una fonte inattendibile d'informazioni. I giovani sono convinti che la cannabis sia naturale, che si possa smettere quando si vuole e non crei dipendenza, che le sigarette facciano male non le canne. La vedono come una sostanza benefica e curativa. Assumere una pastiglia è ancora più semplice. Un gesto che sono abituati a fare fin da piccoli e associato a rimedi curativi. Fare prevenzione efficace non è semplice, anzi è qualcosa di delicato e complesso.

Dobbiamo aiutare i giovani a riflettere su questi argomenti e stimolarli a ragionare con la loro testa.

“Le sostanze psicotrope non pervadono soltanto il corpo organico, si insidiano nel profondo dell'anima. Gradualmente ed incessantemente cancellano le abilità, la felicità ed inibiscono le emozioni, ovvero: “tutto il bello della vita”. Chi ne abusa ha la sensazione opposta. È convinto che le proprie abilità ed emozioni dipendano dall'usare tali sostanze e che queste possano rendergli la vita più emozionante e felice.”

Enrico Comi

- Perché, come dice Enrico, anche se solo uno dei tantissimi giovani che hanno assistito a una delle varie attività di prevenzione, ha smesso di usare droghe o non ha iniziato, valeva comunque la pena fare tutto ciò.
- Perché è probabile che ciò che sanno i ragazzi gli è stato insegnato dall'amico che le droghe le usa e magari le spaccia.
- Perché è l'unica via praticabile che conosce per scoraggiare l'uso di droghe.
- Perché siamo nel 2023, sempre più giovani usano droghe e l'età media diminuisce ogni anno che passa.
- Perché chi si droga non distrugge solo sé stesso.

testimonianza

MIO FIGLIO HA INCOMINCIATO A FUMARE LE CANNE IN TERZA MEDIA

Mio figlio ora ha 20 anni, ha iniziato a fumare le canne in terza media. Fumava tanto e regolarmente.

Abbiamo provato a dissuaderlo, a spiegarli i danni che questa sostanza provoca nei ragazzi nella fase di crescita, ma nulla è servito a farlo smettere. [...] Mi sono rivolta ad *Ingrado* e ho convinto mio figlio a intraprendere un percorso con un educatore e uno psicologo. Il percorso è stato interessante e di sostegno per noi genitori, ma non per mio figlio che non aveva nessuna intenzione di smettere di fumare.

A mio avviso, il suo avvicinarsi alle sostanze è stato causato dalla separazione tra me e il padre che tra l'altro, già in passato, era andato via di casa. Questo ha provocato in lui tanta rabbia, tanto dolore ma soprattutto un vuoto emotivo che negli anni ha colmato con l'uso di sostanze.

Nel 2016 ha iniziato un primo apprendistato che però non lo ha distolto dall'uso di sostanze. Ha iniziato a frequentare ragazzi più grandi e ad assumere sciroppi per lo sballo e psicofarmaci. Al termine del primo anno ha interrotto l'apprendistato e nel 2017 si è iscritto alla *SeMo* per avvicinarsi ad altre professioni. [...]

Non mi sono mai vergognata di chiedere aiuto. Appena hanno iniziato ad esserci problemi sul lavoro, ho contattato i docenti che seguivano mio figlio e che avevano già capito la sua problematica. Come spesso capita con gli adolescenti, i miei discorsi non avevano presa su di lui, mentre ascoltava volentieri delle figure di riferimento positive che aveva individuato tra i suoi insegnanti.

Nel frattempo continuava l'uso di marijuana e psicofarmaci. Diventava sempre più nervoso sia verbalmente, nei miei confronti, che nella quotidianità. Talvolta bastava poco a farlo innervosire e spaccava piatti, bicchieri, vasi di fiori. Il suo sistema nervoso era arrivato al limite. [...] Mi ritrovavo da sola ad affrontare questo problema che era più grande di me e che, come dico sempre, non auguro a nessun genitore.

Finché un giorno l'ho messo davanti ad una scelta: o si faceva seguire da uno

psicologo oppure doveva andarsene di casa. Ha deciso di iniziare un percorso psicologico che segue ormai da più di un anno. Non sono stati mesi facili. Ora vediamo dei miglioramenti, ha iniziato a fare uno sport che lo aiuta a scaricare le sue tensioni, ma vi è ancora un po' di strada da fare.

Nel frattempo ho intrapreso anch'io un percorso psicologico che mi aiuta ad affrontare i momenti di sconforto. [...]

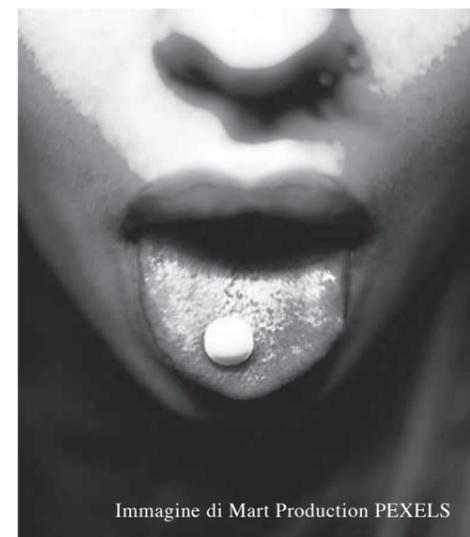
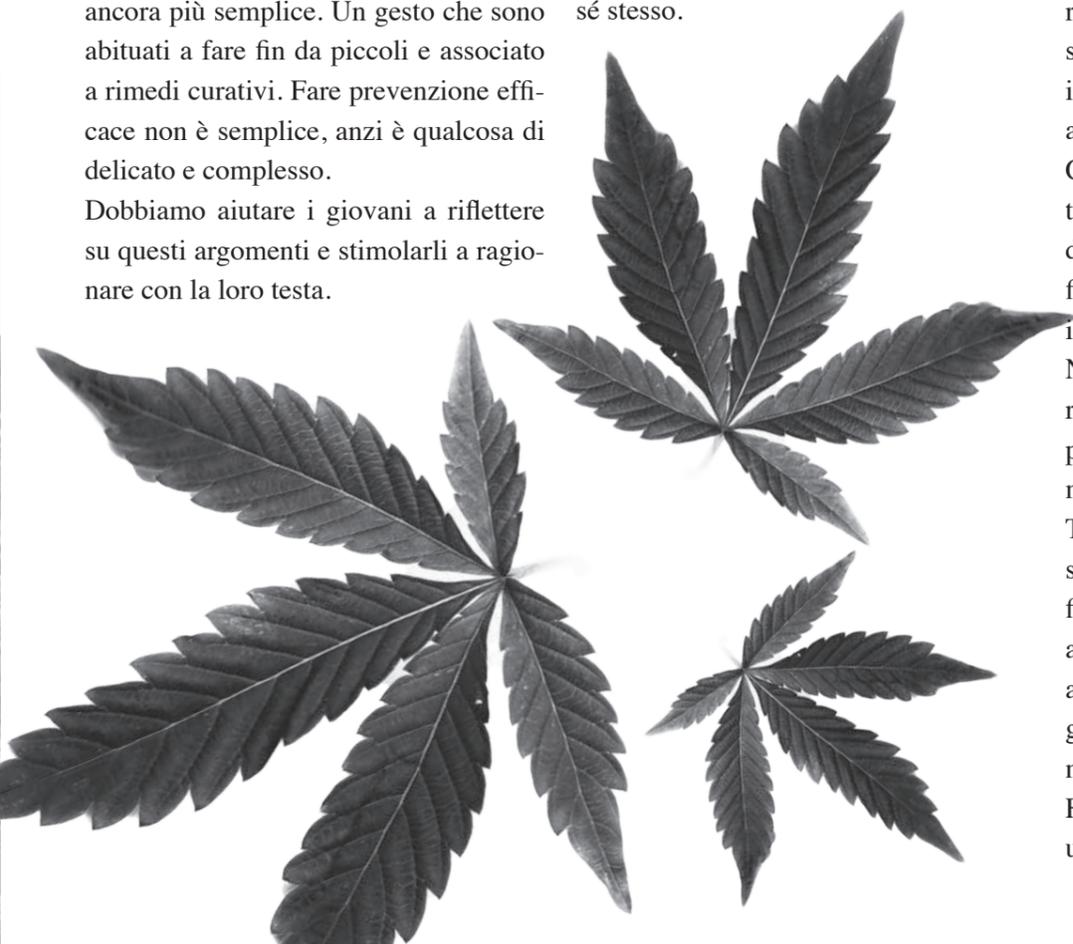


Immagine di Mart Production PEXELS

parola agli allievi

Gli allievi di terza, all'inizio di dicembre, hanno assistito all'incontro con l'Associazione Insieme Contro l'Uso Ricreativo di Farmaci. Abbiamo chiesto loro di rispondere ad alcune domande, tramite un breve questionario. Analizzando tutte le risposte abbiamo constatato che quasi tutti gli allievi sapevano già qualcosa sul tema delle dipendenze da farmaci prima di questo incontro. Ad alcuni allievi ha colpito il fatto che l'argomento fosse raccontato da qualcuno che ha vissuto in prima persona questo problema e come ci si possa cascare così facilmente. Altri si sono stupiti degli effetti negativi della droga, fino ad arrivare al coma e sfiorare la morte. Durante la spiegazione la maggioranza degli allievi ha provato stupore e tristezza per gli argomenti toccanti e descritti nei minimi dettagli; alcuni invece hanno provato gioia perché alla fine riesce ad uscirne. Come ultima domanda abbiamo chiesto agli studenti cosa direbbero al proprio amico se facesse uso ricreativo di farmaci, in molti gli/le consiglierebbero di smettere subito e di chiedere aiuto a qualcuno nel caso non riuscisse a smettere.





Per maggiori informazioni consultare il sito dell'Associazione svizzera per la prevenzione al tabagismo www.vapefree.info



prevenzione

LE VAPE

Di cosa si tratta?

Le sigarette elettroniche usa e getta, spesso chiamate *vape* o *puff*, sono dispositivi elettronici preconfezionati che non richiedono ricarica o riempimento. Al loro interno presentano una soluzione liquida, che di solito contiene nicotina (sotto forma di nicotina sintetica o sali di nicotina), aromi e altri ingredienti. L'azione di utilizzare le sigarette elettroniche è nota come *vaping*, poiché l'utente inala il vapore prodotto dalla vaporizzazione del liquido.

Questi dispositivi permettono di fare tra i 600 e gli 800 tiri (*puff*), cioè un equivalente di 45 o 60 sigarette classiche.

Sebbene molte persone credano che il vapore emesso dalle sigarette elettroniche sia solo acqua, in realtà è un aerosol che può contenere sostanze chimiche nocive. Mentre le sigarette elettroniche sono spesso considerate una potenziale alternativa più sicura al fumo di tabacco, gli esperti avvertono che i rischi associati al *vaping* non sono del tutto conosciuti e che possono comportare problemi per la salute polmonare e generale, specialmente nei giovani. Pertanto, è importante essere consapevoli dei potenziali rischi e fare scelte informate quando si tratta di utilizzare le sigarette elettroniche.

Che aspetto hanno le sigarette elettroniche?

Le sigarette elettroniche hanno diverse forme e dimensioni. Sono generalmente composte da un bocchino, un serbatoio, una batteria e una resistenza che vaporizza il liquido riscaldandolo. Alcune *vape* assomigliano ad altri oggetti comunemente usati dai giovani, come penne usb o penne colorate e hanno dimensioni tascabili. Il loro consumo può passare totalmente inosservato. Per attivarle basta un semplice tiro. Il liquido aromatizzato è dunque immediatamente riscaldato e trasformato in aerosol, raggiungendo così gli alveoli dei polmoni.

Quali rischi?

Oltre al fatto ad indurre una forte dipendenza, l'esposizione alla nicotina durante l'adolescenza può:

- danneggiare lo sviluppo del cervello (in crescita fino a circa 25 anni)
- influenzare l'apprendimento, la memoria e l'attenzione
- aumentare il rischio di dipendenza futura da altre sostanze
- aumentare le probabilità di passare al consumo di sigarette convenzionali
- attrarre ragazzi sempre più giovani grazie ai molteplici aromi come mango, caramella, cioccolato, biscoito,...

Cosa contengono?

Le *vape* possono contenere:

- nicotina sotto forma di sali di nicotina o nicotina sintetica
- sostanze chimiche cancerogene
- composti organici volatili
- particelle ultrafini
- aromi (associati a malattie polmonari)
- metalli pesanti come nichel, stagno e piombo

È difficile per chi consuma sapere cosa

contengano le *vape*, poiché gli imballaggi non sempre riportano le informazioni complete.

Lo sapevi?

In Ticino, dal 1° giugno 2023 è in vigore la legge che vieta la distribuzione e la vendita di sigarette elettroniche e prodotti simili a giovani minori di 18 anni e il loro consumo in luoghi chiusi accessibili al pubblico. Questi divieti si applicano a prodotti con e senza nicotina.

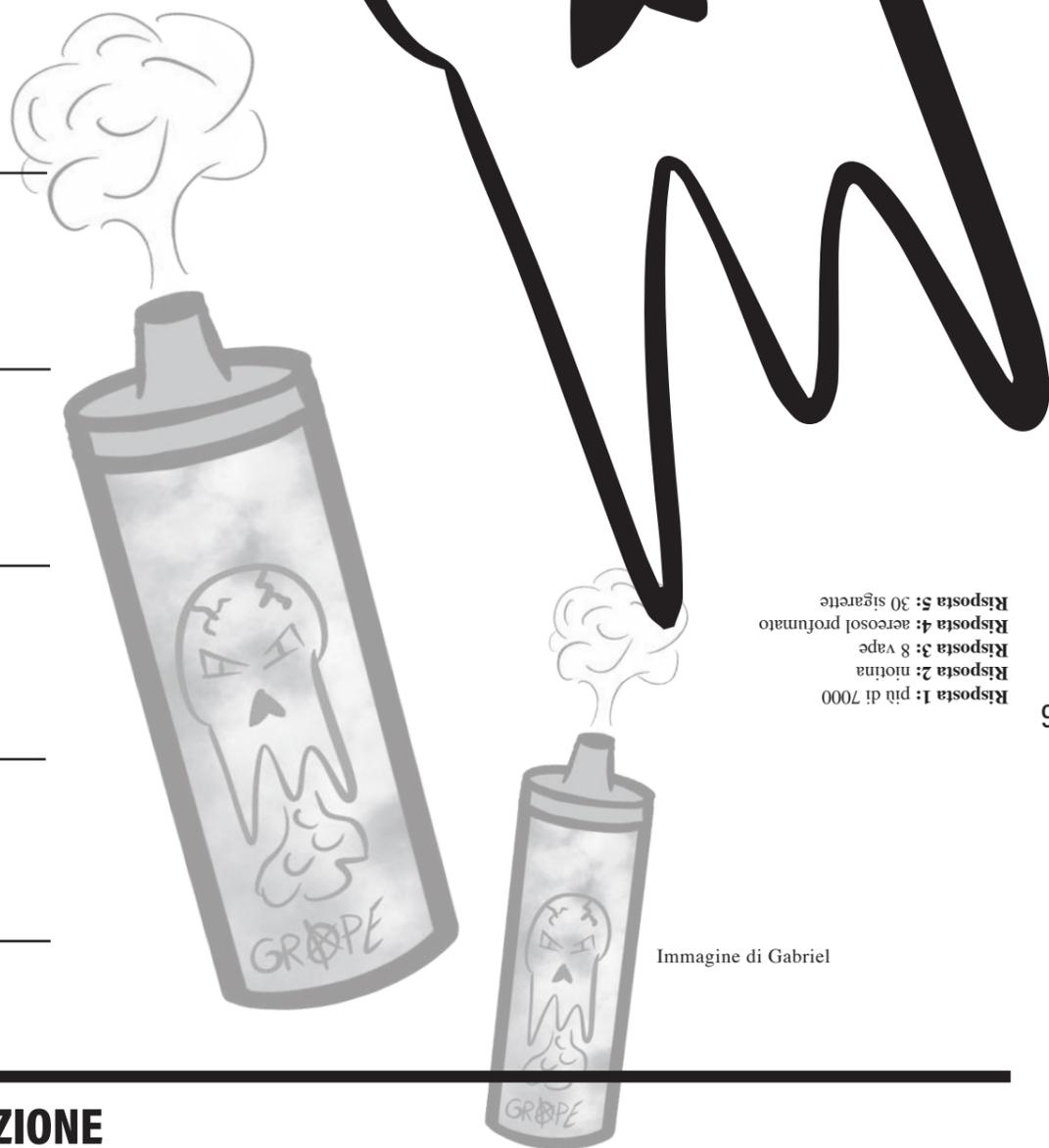


Immagine di Nathan Salt PEXELS

prevenzione

VAPE QUIZ

- | | |
|--|---|
| 1. Quante sostanze si trovano nel fumo di una sigaretta elettronica? | <ul style="list-style-type: none"> • meno di 100 • circa 100 • circa 1000 • più di 7000 |
| 2. Qual'è la sostanza che crea dipendenza? | <ul style="list-style-type: none"> • Acetone • Nicotina • Catrame • Mentolo |
| 3. Osserva bene l'immagine incorniciata nella pagina di sinistra, quante vape ci sono? | <ul style="list-style-type: none"> • 2 • 4 • 6 • 8 |
| 4. Le vape emanano... | <ul style="list-style-type: none"> • solo vapore acqueo • particolato fine, metalli pesanti,... • monossido di carbonio • aerosol profumato |
| 5. A quante sigarette corrisponde una vape di circa 400 puffs? | <ul style="list-style-type: none"> • 3 • 10 • 30 • 50 |



Risposta 1: più di 7000
 Risposta 2: nicotina
 Risposta 3: 8 vape
 Risposta 4: aerosol profumato
 Risposta 5: 30 sigarette

Immagine di Gabriel

prevenzione

LETTERA DELLA DIREZIONE

Carissimi genitori, studenti e membri della comunità scolastica,

in questa prima edizione del giornale della scuola vogliamo affrontare una tematica di grande importanza e preoccupazione: l'uso crescente delle sigarette elettroniche, noto anche come *vaping*, tra i giovani.

Crediamo che sia essenziale comprendere appieno i rischi associati a questa pratica, in modo da proteggere la salute e il benessere dei nostri ragazzi, ma non solo. Innanzitutto, è cruciale sviluppare il loro senso critico di fronte a un modello di marketing che li rende facili prede. Le aziende di sigarette elettroniche spesso utilizzano tattiche pubblicitarie allettanti per attirare i giovani, creando prodotti dall'aspetto accattivante e offrendo gusti dolci e fruttati. Questo tipo di strategie può portare i giovani a pensare che il *vaping* sia innocuo, quan-

do in realtà può avere gravi conseguenze per la loro salute. Gli studi scientifici hanno dimostrato che l'inalazione delle sostanze chimiche presenti nelle sigarette elettroniche può danneggiare i polmoni e avere effetti negativi sul sistema respiratorio. L'uso di nicotina in giovane età può anche interferire con lo sviluppo cerebrale, compromettendo le capacità cognitive e l'equilibrio emotivo dei nostri ragazzi.

Oltre ai rischi per la salute, l'uso delle sigarette elettroniche presenta anche problemi ambientali importanti, poichè le batterie delle sigarette elettroniche non sono sempre smaltite correttamente. Un altro aspetto spesso trascurato riguarda i diritti umani e le condizioni di lavoro nelle catene di produzione di sigarette elettroniche, che sono spesso localizzate in paesi come la Cina. Le condizioni di lavoro disumane e lo sfruttamento dei lavoratori sono una realtà dietro molti

prodotti, comprese le sigarette elettroniche, e dovrebbero essere motivo di profonda preoccupazione per tutti noi.

In conclusione, come comunità, è nostro dovere proteggere i giovani da queste minacce. Invitiamo tutti i genitori a parlare apertamente con i loro figli sui pericoli del *vaping*, informandoli accuratamente e aiutandoli a sviluppare il pensiero critico necessario per resistere alle pressioni del marketing ingannevole. Solo attraverso la consapevolezza e l'informazione possiamo lavorare insieme per mantenere i nostri ragazzi al sicuro e promuovere uno stile di vita sano e responsabile.

Grazie per la vostra attenzione e collaborazione.

Cordiali saluti,
 La Direzione della Scuola Media di Pregassona

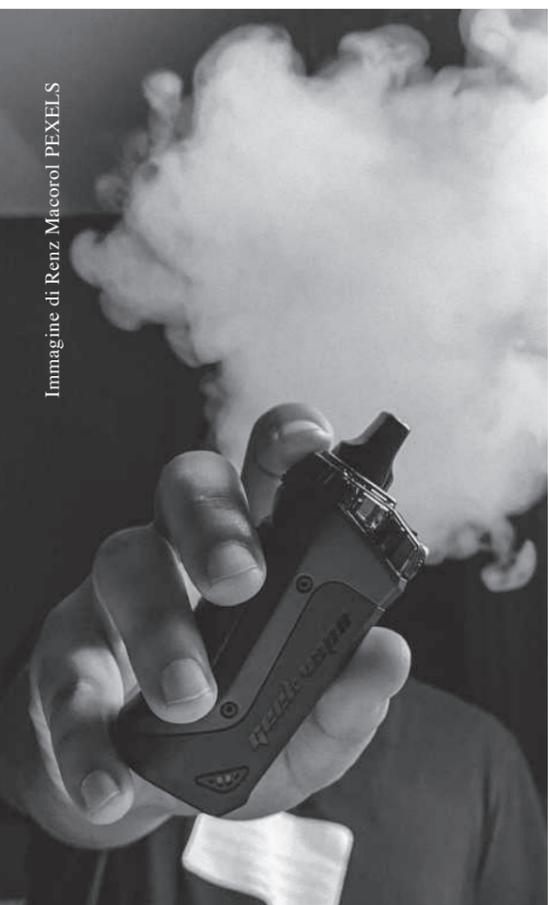


Immagine di Renz Macorol PEXELS

Le stelle

OROSCOPO Articolo scritto da Sara

ARIETE

Amore: guardati attorno: la tua anima gemella è nella tua classe.

Scuola: l'inverno è la tua stagione propizia per prendere buoni voti.

Amici: andrai molto d'accordo con i tuoi amici.

PESCI

Amore: la tua anima gemella è del segno del capricorno.

Scuola: nel prossimo test andrai male.

Amici: sei molto amico/a del segno dell'acquario.

CAPRICORNO

Amore: la tua anima gemella è del segno dei pesci.

Scuola: nelle prossime verifiche andrai bene.

Amici: i tuoi amici credono in te.

BILANCIA

Amore: la tua anima gemella è del tuo stesso segno.

Scuola: stai più attento/a e ascolta di più durante le lezioni.

Amici: i tuoi amici ti chiederanno di uscire con loro.

SCORPIONE

Amore: qualcuno si dichiarerà presto.

Scuola: sei intelligente anche se non lo dimostri.

Amici: sei molto amico/a dei segni toro e scorpione.

VERGINE

Amore: la tua anima gemella non aspetta altro che la tua richiesta.

Scuola: andrai bene a scuola.

Amici: alcuni tuoi amici hanno dei segreti che ti nascondono.

TORO

Amore: nei corridoi incontrerai la tua anima gemella.

Scuola: studia meglio.

Amici: non cambiare mai le tue amicizie.

SAGITTARIO

Amore: grande affinità con il segno del cancro.

Scuola: mi dispiace ma se non studi nella prossima verifica andrai male.

Amici: hai molti amici anche se non parli con tutti.

attualità

MIDNIGHT

Il Midnight è un'opportunità per fare nuove conoscenze e stare in compagnia.

Svolgimento

L'evento si svolge ogni sabato dalle 20:00 alle 23:00 ma è possibile entrare o uscire dalle sale in qualsiasi orario. Vengono utilizzate le palestre delle varie scuole medie della città, tra cui quella di Pregassona. La palestra diviene così un luogo d'incontro dove trovarsi, divertirsi e sfogarsi attraverso giochi e attività sportive.

Serate a tema

A volte vengono organizzate delle serate a tema, come ad esempio la festa di carnevale, oppure serate dedicate ad uno specifico sport.

Nascita

Il Mid è stato avviato nel 1999 durante il mese di settembre ed è attivo ancora tutt'oggi.

Chi?

È organizzato per i ragazzi dai 12 ai 17 anni ed è gestito da un team di giovani e adulti che si occupa dell'organizzazione della serata. I responsabili, detti anche *coach*, ricevono un compenso alla fine di ogni incontro in cambio della loro collaborazione.

Il comune di Pregassona, assieme ad altri partner, si occupa di promuovere il progetto MidnightSports della Fondazione IdéeSport.

Super news!

Il MidnightSports Lugano è stato scelto per realizzare un video rappresentativo del progetto a livello nazionale, le riprese alla palestra di Pregassona sono state effettuate a novembre 2023.

Vieni anche tu!

Questa è una bella e interessante iniziativa di intrattenimento per noi giovani, ve lo consigliamo!!

Articolo scritto da Enrico



Immagine di Mariana

LEONE

Amore: la tua anima gemella è più grande di te.

Scuola: affronta a testa alta le verifiche e non scoraggiarti.

Amici: ad alcuni tuoi amici non stai simpatico/a.

GEMELLI

Amore: l'inverno non è la tua stagione per innamorarti.

Scuola: leggi più libri che diventerai più saggio/a.

Amici: i tuoi amici ti credono un pazzo/a.

CANCRO

Amore: grande affinità con il segno del sagittario.

Scuola: prenditi un momento di svago se studi troppo.

Amici: non vai d'accordo con il segno del toro.

ACQUARIO

Amore: troverai la tua anima gemella in biblioteca.

Scuola: nella prossima verifica migliorerai la media di quella materia.

Amici: i tuoi amici sono fedeli e non ti tradiranno mai.

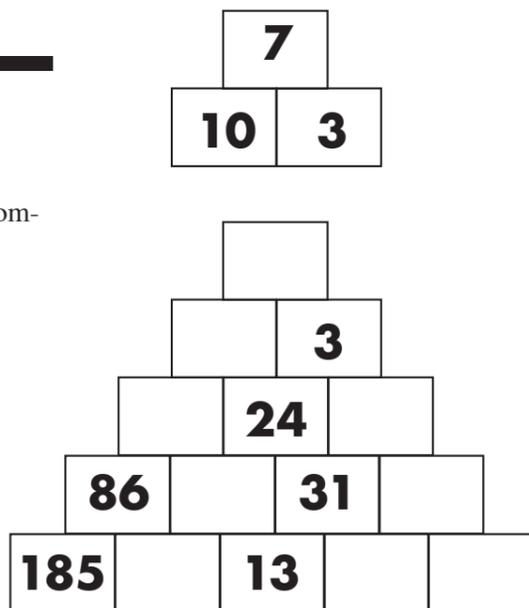




gioco

MATEMATICANDO

Seguendo la logica dell'esempio, completa i riquadri mancanti.



dicono di noi...

LA NOSTRA REDAZIONE AL COMPLETO

Abigail è testarda e solare.

Alice è una persona socievole e testarda.

Enrico è simpatico, estroverso e gentile.

Giovanni è estroverso e bravo a suonare il pianoforte.

Maria è studiosa e timida.

Matteo è una persona altruista, sportiva e gentile.

Sara è una persona chiacchierona, a volte troppo.



su di noi

REDAZIONE RADIO

Per incentivare maggiormente la collaborazione e la creatività c'è un secondo progetto di sede legato al mondo dei media: **Radio Pregassona**.

Anche esso dedicato ai ragazzi di terza e quarta media, vuole essere il microfono aperto per raccontare la realtà e i pensieri di noi allievi della scuola, attraverso le

voci di speaker e DJ e sulle note di hit moderne e del passato.

Le tempistiche degli incontri sono le stesse, con l'obiettivo di produrre circa una puntata al mese, che sarà messa in onda durante le pause e a disposizione sul sito della scuola.

su di noi

REDAZIONE GIORNALE

Chi farà parte della redazione del giornale SMpre e di cosa parlerà?

Il giornale tratterà vari argomenti dallo sport, alla musica, alle interviste; i temi cambieranno ogni mese, ma garantiremo sempre scoop interessanti! Il progetto è stato creato per coinvolgere tutti noi, per dar voce alle nostre idee e per farvi scoprire nuove news.

A chi è rivolto?

Il progetto è rivolto ai ragazzi di terza e di quarta media, è richiesta motivazione e voglia di mettersi in gioco. L'obiettivo è di creare una redazione fissa composta da scrittori e scrittrici, con tanta voglia di fare. Se sei interessato contattaci!

Come?

Ci troviamo un'ora alla settimana tutti i lunedì, per creare, scrivere e parlare. Lo scopo è quello di far uscire tre o quattro numeri l'anno.

Perché?

Questo progetto viene realizzato per incentivare la collaborazione delle classi e degli allievi, per promuovere la scuola e per dar voce alle nostre idee. Faremo interviste o scriveremo articoli in collaborazione con la radio, altro nuovo mezzo di comunicazione della scuola.

Articolo scritto da Alice

Ringraziamo il gruppo di *grafica, pubblicità e fantasia* per l'impaginazione.

UN RINGRAZIAMENTO A

Fontanaprint
la tua tipografia in Ticino

E GIANLUCA BORRA

art
COMPUTER


Premium Reseller

Non è consentita la riproduzione integrale o parziale degli articoli presenti nel giornale SMpre NEWS.

Copyright © Scuola Media Pregassona, Ticino-Switzerland

LO SAPEVATE CHE ... LE IMMAGINI CHE VEDIAMO NON SEMPRE SONO VERE?

Oggi abbiamo a disposizione e siamo circondati da un'infinità di immagini. Ovunque ci giriamo per strada o davanti ai nostri schermi, che siano di un computer o di un telefono, siamo confrontati con nuove visioni che ci aprono un doppio del mondo. Questa realtà parallela ci consente di vivere uno scenario di avventure, in cui però il virtuale non ci permette di comprendere completamente ciò che è vero e ciò che è invece costruito o riprodotto. Con la nascita di *Photoshop* e di tutti quei programmi legati al ritocco delle immagini, abbiamo iniziato a chiederci se tutto ciò che appare è effettivamente frutto della realtà da noi vissuta o manipolata successivamente. Oggi siamo confrontati con nuovi mezzi, che ci portano a porci la medesima domanda: questa immagine è vera o falsa? I nuovi programmi permettono di creare digitalmente da zero qualsiasi nostra richiesta, ciò consente di ottenere raffigurazioni del mondo non veritiere ma ai nostri occhi realistiche. Dobbiamo quindi iniziare a collocarci in una nuova ottica, in cui la tecnologia si fa sempre più strada. È importante quindi sapere come tutto ciò che guardiamo stia cambiando.

Questa immagine è stata
realizzata con l'intelligenza artificiale.