



## NUMERO SPECIALE - DIDATTICA A DISTANZA

# EDUCARE ALLA SALUTE



La maggior parte di noi è a conoscenza del fattore benefico dell'attività fisica ma in quanti ne conoscono veramente il significato e il meccanismo?

Per cominciare non tutto lo sport è uguale, esistono sport più efficaci di altri se fatti con ritmi diversi. Come per esempio il camminare, fare le scale e tenersi in movimento sono attività considerate con frequenza giornaliera, mentre attività aerobiche (come il nuoto e la corsa) sono consigliate per 3/5 volte la settimana, come ancora attività sportive e di flessibilità è preferibile farle con un ritmo di 2/3 volte la settimana. Questa è Piramide dell'attività motoria, questa piramide ha come obiettivo il miglioramento dell'efficienza cardio-respiratoria, il miglioramento della forza muscolare, il miglioramento della flessibilità e della mobilità. Come detto in precedenza il camminare risulta importantissimo per mantenersi in forma e risulta semplice da fare, infatti è consigliabile fare 10.000 passi al giorno così da mantenersi in salute senza dover andare in palestra. Il mantenersi in salute è importantissimo non solo per quanto riguarda il fisico da spiaggia ma anche per migliorare la qualità della vita, difatti fare attività fisica non solo previene malattie o la naturale degenerazione muscolare e ossea ma aiuta anche a migliorare la potenza respiratoria e la salute del cuore. L'obiettivo di 10.000 passi può spaventare, visto il grande numero, ma prendendo in considerazione non solo le camminate programmate ma anche il normale camminare giornaliero è molto facile raggiungerlo.

Alternato alla normale camminata è necessaria un'attività più performante, quindi un'attività fisica più intensa e prolungata, a ritmo accelerato, si tratta del FITWALKING. Il fitwalking consiste in una camminata veloce (4-6 km/h) di una durata di 40-50 minuti.

Infine fare sport non solo migliora la salute fisica ma anche quella mentale attraverso il rilascio di endorfine dovute allo sforzo fisico e porta al miglioramento della reattività del sistema immunitario.

Le endorfine sono morfine naturalmente prodotte dal corpo che procurano una sensazione di benessere e di rilassamento generale. Per quanto riguarda il sistema immunitario il mantenersi in forma migliora la sua reattività ed efficacia e in un momento di crisi come quello attuale questa è un'ottima notizia.

Claudia Brutti

## PROGETTO ULIVETO



Nelle giornate del 1 e 3 dicembre abbiamo partecipato al progetto Uliveto sperimentale specializzato, con l'aiuto dei prof Giovanni Spinsanti e Giorgio Panzini, in collaborazione con il direttore dell'azienda agraria prof Francesco

Sbaffi e con il prezioso aiuto di un genitore. Il nuovo uliveto si trova nel campo adiacente alla palestra. In totale hanno aderito circa 55 tra i ragazzi del secondo, terzo e quarto anno (sono parecchi! N.d.R.).

Nella prima giornata ci siamo occupati di fare le misurazioni e trasportare i materiali necessari al futuro uliveto. Purtroppo il tempo non era dalla nostra parte. Infatti durante tutto il pomeriggio è piovuto, ma ciò non ci ha scoraggiato e abbiamo continuato a lavorare fino alla fine. I ragazzi del quarto anno si sono occupati principalmente delle misurazioni, mentre noi ragazzi del terzo e del secondo ci siamo occupati di portare l'occorrente, i pali di legno e gli alberi che sarebbero stati piantati.

Purtroppo abbiamo sbagliato le misurazioni la prima volta e quindi le abbiamo dovute rifare. Infatti a differenza del piano originale abbiamo dovuto aumentare le ore di lavoro nel campo anche nella mattinata del 3 dicembre. Quindi già di mattina presto i ragazzi del quarto si sono messi al lavoro per rifare le misurazioni in modo tale che nel pomeriggio i ragazzi di secondo e terzo li avrebbero potuti aiutare a fare le nuove buche e piantare nuovi alberi. Per fortuna il tempo era già migliorato quindi sono riusciti a finire il lavoro nel tempo prestabilito.

L'esperienza a parer mio è stata una delle più divertenti non solo perché abbiamo avuto l'occasione di sporcarci lavorando, ma anche perché è stata molto istruttiva, in più è servita ad aumentare il nostro lavoro di squadra. Noi ragazzi non vediamo l'ora di avere un'altra occasione per sperimentare il lavoro in campagna (sempre se i prof ci vogliono ancora tra i piedi) sperando che il tempo sia più clemente.

Claudia Brutti

## IL PROGETTO VISTO DAL SUO "INVENTORE"...



Un plotone di ragazzi allegri, infangati e inzuppati fradici ha segnato in modo indelebile il duo passaggio nella scuola di Agraria: l'Itas Vivarelli, come pochi

altri hanno fatto in precedenza. Muniti di vanghe, zappe e tanto entusiasmo si sono attivati per far nascere nel cuore dell'azienda agraria della scuola un nuovo uliveto con le più importanti selezioni varietali marchigiane e della confinante Umbria. E' un piccolo, ma significativo, evento perché in questa scuola non s'era mai impiantata tale coltura che pur rappresenta una tipicità insostituibile del nostro paesaggio apprezzata da tutto il mondo. Prima l'uliveto non c'era, ora c'è. Il merito è esclusivamente dei ragazzi: dallo squadro del campo alla messa a dimora delle piante, fino alla posa dei pali. La voglia di incontrarsi dopo tanto tempo di segregazione, pur con tutte le accortezze che la pandemia richiede, ha prevalso anche sulle avversità atmosferiche.

Segue a pag. 2

Il loro prodigarsi, il loro vociare chiassoso, l'entusiasmo nei loro occhi sono stati il segnale più eloquente di queste giornate. Ora finalmente, dopo molti contrattempi, possono dedicarsi alla cura di questa importante coltura, evocativa di pace e serenità. Anche la cura sarà esclusivo merito loro!!!

Il progetto infatti continua con l'adozione da parte di ogni ragazzo di alcune piante ciascuno, che saranno seguite personalmente nel corso degli anni in cui frequenteranno la scuola, con concimazioni zappettatura e potatura, per poi affidarle a chi verrà dopo di loro, come un passaggio di testimone della nostra scuola, nel corso delle generazioni. E fra molti anni questi ragazzi potranno pronunciare con orgoglio la frase seppur retorica, ma comunque vera: "Io c'ero".

Anche questo è un piccolo caparbio e significativo segnale di speranza e di vita!

Giovanni Spinsanti

## SEI DEL VIVARELLI? ESPERIENZA INIMITABILE!



Quando ero piccolina dicevo spesso che la natura è bella e tutte le mie scelte sono state sempre condizionate da questa mia passione, compresa la scelta di questa scuola. Ero certa di non avere bisogno di conferme e l'esperienza che ho potuto fare in stalla, assistere ed accudire un agnellino, me ne ha dato la certezza. Per effetto della pandemia stiamo vivendo una situazione complicata per quanto riguarda la scuola e questa esperienza extrascolastica ha sicuramente contribuito a rafforzare i legami tra noi studenti. È veramente emozionante e divertente ritrovarsi in una "stalla" invece che per il corso o al cinema. Quello è l'unico posto in cui sono sicura che non verrò mai giudicata se ho un capello fuori posto, se sono struccata o vestita male. Seguendo le precise indicazioni del nostro prof Francesco Sbaffi, Direttore dell'Azienda Agraria, abbiamo acquisito sicurezza ed autonomia ed è stata una grande soddisfazione per noi avere per qualche sera la responsabilità diretta di gestire lo svezzamento dell'agnellino. Ci siamo organizzati in due gruppi a giorni alterni e mi dispiace che questa esperienza stia per finire. Ho la sensazione che addirittura si sia creato un feeling tra noi e gli animali presenti in stalla. L'agnellino ci riconosce quando arriviamo e ci saltella intorno in attesa del suo biberon. Le altre pecore non fanno quasi più caso alla nostra presenza e l'unico che ci crea ancora un po' di timore è quel testardo del montone che tenta di proteggere il suo gregge! Infatti quando arriviamo dobbiamo prima di tutto tenere a freno la sua irruenza calmandolo con un po' di cibo, poi uno di noi entra e porta l'agnellino fuori dal recinto. Dopodiché prepariamo il latte scaldandolo nel biberon e procediamo finalmente alla poppata. La cosa bella è che anche quando abbiamo svolto il nostro compito ci fa piacere comunque rimanere un po' lì a coccolarlo e ad osservare tutti gli altri animali. Grazie ancora per questa fantastica esperienza e.... Forza Istituto Vivarelli!!

Matilde Tonelli

## IL VIVARELLI, UN VIAGGIO NELLA NATURA

L'articolo è stato preparato dalle ragazze della 2A, che stanno tutt'ora portando avanti l'allattamento di un agnellino della nostra stalla. Tutte le sere a turno (compreso il sabato e la domenica), con me ed in autonomia, stanno allevando un agnello che purtroppo la madre non ha accettato e dunque deve essere allattato artificialmente. Ormai sta crescendo bene ed è diventato una vera mascotte del Vivarelli... Ecco i nomi dei ragazzi che stanno portando avanti l'iniziativa: Tommaso Doria, Annese Giada, Victor Simonetti, Palazzesi Michelangelo, Tonelli Matilde, Fizialetti Sofia.

Francesco Sbaffi

## A FILM REVIEW, LA RECENSIONE CINEMATOGRAFICA

### The Hate U Give



*The Hate U Give* is both the title of a book and of a film (2018). In the movie there is a scene where the main character's dad pronounces "thug life". t.h.u.g.l.i.f.e is an acronym for "The hate u give little infants f\*\*\*s everybody". THUG is either the Tupac Shakur's movement: it is an antiracial movement in America.

Starr, the Afro-American main character, is 16 years old. She has been living between the world she was born and raised in - the black ghetto - and the neighborhood of her "high class" school, mainly attended by whites. Her life suddenly changes when her best friend is

killed in front of her eyes. Starr is the only witness... Senza voler "spoiler are" il proseguimento di questo avvincente film (che stiamo vedendo a scuola) vogliamo solo riflettere su quante possibilità abbia un adolescente come noi di essere *un vero cittadino* a dispetto della sua giovane età.

Quindi il nostro consiglio è andate a vedere questa pellicola... Don't miss it!

Andrea Moriconi

## INTERVISTA AI RAGAZZI DEL QUINTO

- R**agazzi cosa ci dite del periodo che state vivendo? Sarà un anno scolastico destinato ad essere diviso tra lezioni in presenza e lezioni da casa, dateci un vostro parere personale.
- Cosa vi è mancato e cosa vi sta mancando di più in questo periodo? La vicinanza dei compagni, le spiegazioni dei professori, il tempo passato insieme in classe e in convitto? O cosa altro?
- Il Covid ha paralizzato l'intero globo, ricordate le chiacchierate che facevate lo scorso anno, più o meno di questi tempi quando si iniziava a parlare del virus? Le considerazioni fatte allora erano spesso, purtroppo, leggere e ottimistiche. Cosa pensate al riguardo? La situazione a vostro parere è stata gestita e controllata in modo efficiente?
- Cosa vi aspettate dal vostro imminente esame di maturità? Comprensione da parte del Ministero e della Commissione d'esame? Oppure un esame "normale e regolare" (passateci il termine)?
- Dove mi vedo tra un anno? Al termine della maturità avete già dei progetti, delle idee delle aspirazioni? O ci penserete dopo l'estate?
- Potete dire ad un insegnante, ad un educatore, ad un collaboratore scolastico o a chi volete all'interno del nostro Istituto una cosa che non avete mai detto? Avete carta bianca (o quasi...)

Domande di Filippo Rocci

### ASIA BACCILOLO

1. Il periodo che stiamo vivendo passerà sicuramente alla storia come uno dei momenti peggiori della vita studentesca, oltre a tutti i problemi che ha portato alla sanità, all'economia, alla vita sociale... Quest'anno è diverso ma non per forza brutto, anche stando a casa hai la possibilità di spendere il tuo tempo in cose che ti piacciono e direi che dall'inizio la situazione è migliorata per tutti. Ci stiamo lentamente abituando a questa "diversità" che speriamo finisca presto. Naturalmente fare il quinto superiore in questo modo lo trovo molto triste, sto perdendo l'ultimo anno che avrei dovuto passare con i miei amici a fare cavolate. So che perderò il viaggio di maturità, le feste in convitto... Sto perdendo quest'anno di transito tra la vita delle superiori e l'università e so che sarà difficile non sentire la mancanza di quelle esperienze che avrei potuto fare altrimenti.



2. Nonostante la vita a scuola e nel nostro caso anche in convitto sia molto spesso stressante (almeno per me), mi manca tutto, dalle giornate spese in sala giochi alle spiegazioni in presenza dei professori interrotte sempre da qualche battuta e qualche risata.
3. Si poteva fare di più. Penso sia questa la frase che riassume il mio pensiero verso quest'anno di "covid", a partire dalla sanità, alla gestione vera e propria di tutto il sistema, scolastico, economico... Molti hanno perso il lavoro dopo aver avuto lutti e penso, anzi continuerò a pensare, che si poteva fare di più. Naturalmente capisco che per tutti è stata una situazione più che nuova, sia per noi "comuni mortali" che per quelli al Governo, ma si poteva agire in tante maniere diverse e molto spesso si sono focalizzati su problemi che secondo me non meritavano la benché minima attenzione (un esempio plateale, l'Azzolina con i banchi a rotelle, scusatemi ma andava citata questa cosa).
4. Non so se sperare in un esame normale oppure in uno facilitato. Abbiamo perso molte ore e soprattutto molta voglia di fare in questo periodo. Forse un esame "irregolare" ci aiuterebbe a superare decentemente questo periodo scolastico così particolare.
5. Di idee ce ne sono tante, forse troppe, ma la via principale è l'università. Continuo imperterrita a rimandare le ricerche su questo argomento, probabilmente perché non voglio credere di essere arrivata alla fine di questo pezzo di percorso scolastico e poi ho il terrore di scoprire che l'indirizzo che mi piacerebbe fare sia a numero chiuso, quindi rimando felicemente il da farsi.
6. Per questa cosa aspetterò di essere uscita da scuola e, dopo l'esame, usciti i quadri con i voti, sentirete tutti quello che ho da dire... Almeno non corro pericoli per il momento.

#### GABRIELE PINGI

1. Penso ormai che quest'anno sarà destinato a rimanere caratterizzato dall'attuale modalità, la quale rende difficile pensare che si parli di convitto a pieno regime, anche se il Ministero ha dato comunque la possibilità di frequentarlo anche in una situazione difficile come questa.
2. Fortunatamente ho la possibilità di partecipare di persona alle lezioni in classe e vivere la quasi normale vita convittuale, anche se ho una certa nostalgia di alcuni compagni di classe con cui era piacevole parlare. Soprattutto sono felice di poter seguire le lezioni direttamente in classe poiché le spiegazioni dei professori sono molto più chiare e non ci sono distrazioni che invece erano presenti in video lezione. Penso che a scuola e in convitto la situazione sia stata gestita in modo pressoché efficace fornendo tutte le precauzioni necessarie per proteggerci dal virus, anche se non tutti rispettano alcune norme come quelle di mettersi sempre la mascherina e di igienizzarsi le mani.
3. Ancora è difficile pensare a come verrà svolto l'esame di maturità quest'anno, però da come si è parlato in classe sarà molto probabile che verrà svolto normalmente rispettando le norme vigenti. Penso però che per ragioni di sicurezza si dovrebbe ricorrere ad una commissione interna, con l'uso di tamponi rapidi o misure di sicurezza maggiori se la commissione d'esame fosse esterna.
4. Già da adesso sto pensando cosa potrei fare in futuro ma non ho ancora le idee chiare. Tra queste c'è l'idea di iscriversi all'università di veterinaria, anche se l'indirizzo che vorrei prendere non è ancora deciso. Un altro obiettivo a cui però non do molta importanza in questo momento è quello di creare un agriturismo che potrei gestire con l'aiuto dei miei genitori.
6. Quando uscirò da questa scuola mi mancheranno molte persone che ho avuto la fortuna di incontrare non solo tra i convittori ma anche educatori e professori. Sinceramente non devo chiedere niente a nessuno perché solitamente se devo dire una cosa ad una persona gliela dico con tutta schiettezza, anche se spesso non lo faccio per non essere troppo pressante.

## LA STORICA MILLE MIGLIA A FABRIANO!

Il giorno 23 ottobre io e il mio amico Jacopo Strologo siamo andati a vedere la Mille Miglia a Fabriano. La Mille Miglia è stata una competizione automobilistica stradale di granfondo disputata in Italia tra il 1927 e il 1957. Si trattava di una gara di velocità in linea con partenza e arrivo a Brescia. Per partecipare i concorrenti arrivavano fino a Roma attraverso il centro-Nord Italia per la partenza. Il nome della gara deriva dalla lunghezza del percorso, che era circa mille miglia imperiali. Dal 1977 la Mille Miglia rivive sotto forma di gara di regolarità storica a tappe la cui partecipazione è limitata alle vetture, prodotte entro il 1957, che avevano partecipato (o risultavano iscritte) alla corsa originale. Il percorso Brescia-Roma-Brescia ricalca quello della gara originale mantenendo costante il punto di partenza/arrivo in viale Venezia all'altezza dei giardini del Rebuffone. Abbiamo trovato auto molto belle e rare sia italiane che straniere, molto bella anche l'ambientazione di Fabriano. L'evento ci è piaciuto molto. Ecco alcuni scatti fatti da me.

Riccardo Cerasa



Photo by RikyCherry

Periodico dell'ITAS  
Vivarelli Fabriano



Fondato in Convitto  
nel 1983

NUMERO SPECIALE DIDATTICA A DISTANZA  
Responsabile del progetto: Roberto Rossolini