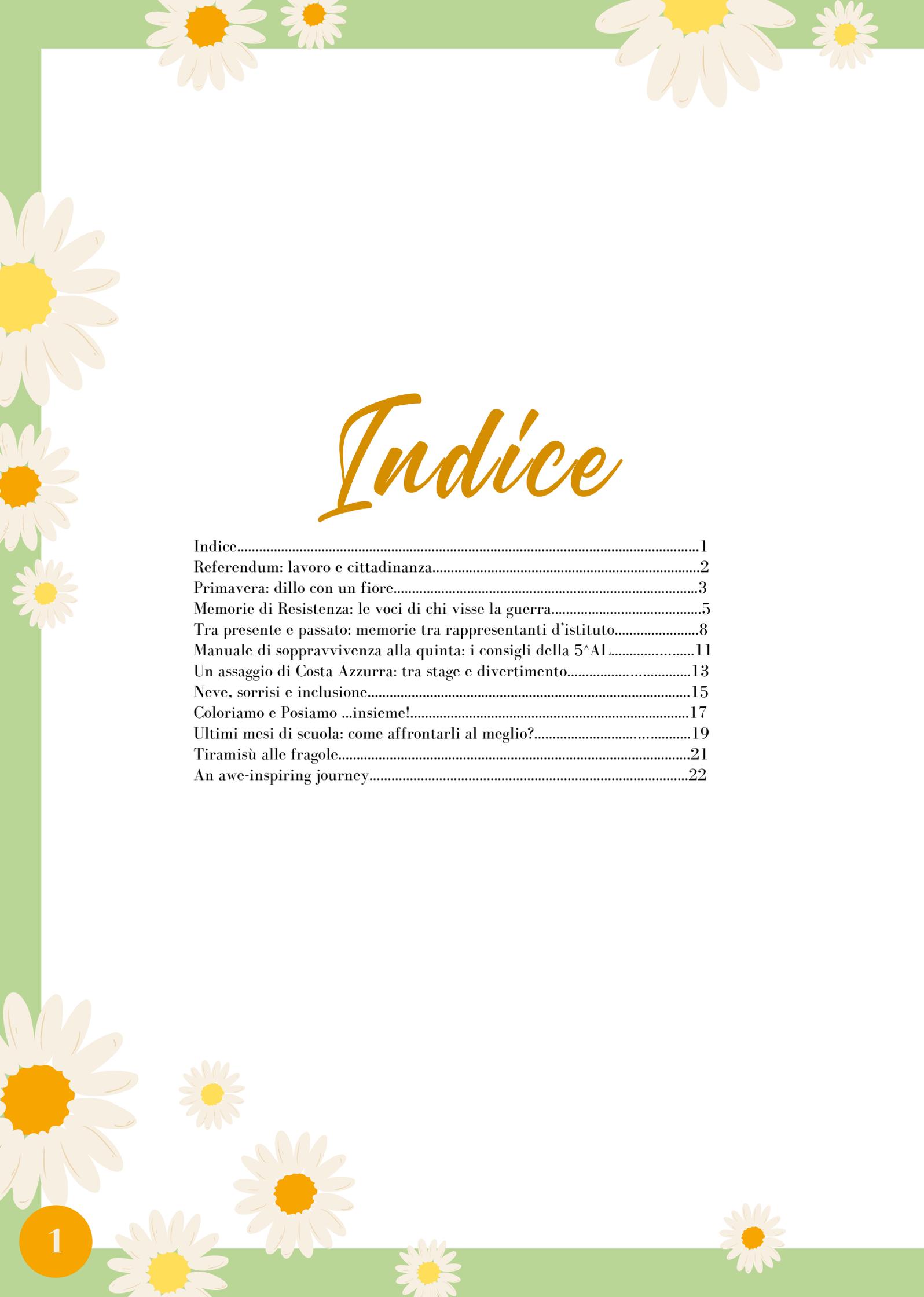


# Rebelót

M A G G I O 2 0 2 5



Con l'arrivo di maggio si chiude un altro capitolo ricco di emozioni, scoperte e sorrisi. È tempo di salutarci, ma solo per un po'... ci rivediamo il prossimo anno, più carichi che mai! Buona estate a tutti!



# Indice

Indice.....	1
Referendum: lavoro e cittadinanza.....	2
Primavera: dillo con un fiore.....	3
Memorie di Resistenza: le voci di chi visse la guerra.....	5
Tra presente e passato: memorie tra rappresentanti d'istituto.....	8
Manuale di sopravvivenza alla quinta: i consigli della 5^AL.....	11
Un assaggio di Costa Azzurra: tra stage e divertimento.....	13
Neve, sorrisi e inclusione.....	15
Coloriamo e Posiamo ...insieme!.....	17
Ultimi mesi di scuola: come affrontarli al meglio?.....	19
Tiramisù alle fragole.....	21
An awe-inspiring journey.....	22

# Referendum

LAVORO E CITTADINANZA

## Referendum Abrogativo 8 e 9 Giugno 2025

### Chi può votare?

Tutti i cittadini italiani  
maggiorenni.

Serve il 50%+1 dei voti per  
essere valido.

### Votare "SÌ"

Vuoi cancellare la  
norma attuale.

### Votare "NO"

Vuoi mantenere la  
norma così com'è.

### 1. CITTADINANZA ITALIANA

#### Oggi:

Per ottenere la cittadinanza i  
cittadini non UE devono risiedere in  
Italia per 10 anni.

#### Proposta:

Il referendum vuole ridurre il  
periodo di residenza legale a 5 anni.

### 2. LICENZIAMENTI ILLEGITTIMI

#### Oggi:

Se sei stato assunto dopo il 2015 e  
il tuo datore di lavoro ti licenzia  
senza che ricorra una giusta causa,  
hai diritto solo ad un indennizzo  
economico.

#### Proposta:

Il referendum vuole reintrodurre  
l'obbligo, per il datore di lavoro, di  
reintegrare il lavoratore nel posto di  
lavoro.

### 3. INDENNIZZO PICCOLE IMPRESE

#### Oggi:

Chi viene licenziato ingiustamente  
in un'azienda con meno di 15  
dipendenti ha diritto ad un  
indennizzo economico di massimo  
6 mensilità di stipendio.

#### Proposta:

Il referendum vuole eliminare  
questo limite, permettendo al  
giudice di prevedere un indennizzo  
superiore.

### 4. CONTRATTI A TERMINE

#### Oggi:

Le aziende possono assumere i  
lavoratori a tempo determinato  
senza dover spiegare il perché.

#### Proposta:

Il referendum vuole abrogare  
questa possibilità, introducendo  
l'obbligo di giustificare ogni  
contratto a tempo determinato.

### 5. RESPONSABILITÀ NEGLI APPALTI

#### Oggi:

Chi commissiona un appalto non è  
responsabile per gli infortuni sul  
lavoro.

#### Proposta:

Il referendum vuole reintrodurre la  
responsabilità solidale tra  
committente  
appaltatore e subappaltatore.



Scopri di più su  
<https://prefettura.interno.gov.it>

# Primavera

DILLO CON UN FIORE

Dopo un lungo e freddo inverno, è arrivata la stagione più colorata dell'anno: la primavera.

Molte cose caratterizzano questa stagione: le giornate diventano più lunghe, gli animali si svegliano dal letargo, il clima è più mite... I protagonisti indiscussi, però, sono i fiori.

In questo articolo approfondiremo qualcosa di più su di essi, a partire dalla florigrafia.

## LA FLORIGRAFIA

Meglio conosciuta come "linguaggio dei fiori", la florigrafia è un modo di comunicare in cui vengono appunto utilizzati i fiori per esprimere emozioni e pensieri, mostrare rispetto e ammirazione.

Essa ha origini antiche, ma ha riscosso maggior successo nell'Ottocento, soprattutto in Europa, dove fu introdotta da Lady Mary Wortley Montagu, una poetessa sposata con l'ambasciatore inglese a Costantinopoli, che dopo il suo soggiorno nella capitale turca scrisse delle lettere parlando dell'usanza di attribuire significati a fiori e piante. Ecco qui alcuni fiori primaverili e il loro significato nel linguaggio dei fiori!

**Margherita:** Questo fiore comunissimo e semplice rappresenta la purezza, la bontà e la speranza.

In passato i ragazzi davano un mazzolino di margherite alla ragazza a cui giuravano una promessa d'amore.

Nell'antica Roma era comune piantare margherite fuori dalle abitazioni come buon auspicio.



**Narciso:** A questo fiore è legato il mito greco di Narciso, ovvero del bellissimo giovane che, a causa di una punizione divina, si innamorò perdutamente del suo riflesso.

Esso rappresenta quindi l'indifferenza, la freddezza e l'egoismo, ma anche la sicurezza e l'autostima.



**Tulipano:** Ha diversi significati in base al suo colore:

**rosso:** amore, passione

**bianco:** purezza, ammirazione, nuovo inizio

**arancione:** armonia, creatività, talento

**giallo:** affetto

**rosa:** bellezza, apprezzamento

**violetto:** eleganza, raffinatezza

**viola scuro:** amore eterno

**scenziato / multicolore:** bellezza, unicità

Nonostante sia il simbolo per eccellenza dell'Olanda, ha in realtà origini turche: infatti, la parola "tulipano", deriva dal turco "tuliband", ovvero turbante.



**Non ti scordar di me:** Anche conosciuto come Myosotis (orecchie di topo), rappresenta l'amore eterno, la fedeltà e la memoria.

È stato utilizzato varie volte in eventi dedicati alle vittime dell'Olocausto ed è il simbolo della Giornata dei Bambini Scomparsi e dell'Alzheimer Society. È anche il fiore simbolo della Festa dei Nonni.

Il suo nome deriverebbe da una leggenda, secondo cui, mentre 2 giovani innamorati passeggiavano lungo il Danubio, si imbattono in questi fiorellini.

Mentre il ragazzo li stava raccogliendo per darli alla sua amata, inciampò nel fiume e, consapevole che sarebbe presto annegato, lanciò alla ragazza il mazzo di fiori gridando: "Non ti scordar di me!".



**Croco:** Esso simboleggia la passione e l'amore giovanile.

Nella mitologia greca, Croco era il nome del giovane che si innamorò della ninfa Smilace. La ninfa era la preferita del dio Hermes che, per gelosia, trasformò Croco in un fiore.



**Primula:** Essendo uno dei primi fiori a comparire dopo l'inverno, la primula rappresenta la rinascita, la giovinezza e la vita.

Secondo la mitologia greca, Apollo la inviò sulla Terra per combattere il freddo dell'inverno.

**Giacinto:** Il giacinto può simboleggiare sia dolore e gelosia, sia sincerità, perdono e divertimento.

Nell'Antica Grecia, verso la fine di maggio/giugno, venivano celebrate le "feste giacintie": erano delle celebrazioni - con durata di 3 giorni - in cui si onorava il giovane Giacinto, un principe di Sparta che fu accidentalmente ucciso da Apollo. Quest'ultimo, innamorato di lui e scosso dalla sua morte, decise quindi di trasformarlo in un fiore.



**Rosa:** La rosa, oltre ad essere associata comunemente all'amore e alla passione, può anche avere altri significati in base al colore dei suoi petali: ad esempio, la rosa nera è associata al lutto, agli addii, ma anche ad un nuovo inizio dopo un periodo difficile; mentre quella arancione rappresenta tenerezza e amicizia.

Oltre al colore, anche la quantità di rose regalate ha un suo significato:

- **1 rosa** : amore a prima vista
- **3 rose** : "ti amo"
- **5 rose** : impegno e promessa d'amore
- **8 rose** : gratitudine
- **9 rose**: amore eterno
- **15 rose**: perdono

Da oggi, se volete esprimere il vostro affetto o amore a qualcuno sapete quali fiori regalare (e quali no!)



# Memorie di Resistenza

LE VOCI DI CHI VISSE LA GUERRA

Il 25 aprile è una giornata molto importante per il nostro Paese: si celebra la Festa della Liberazione, che ricorda la fine della dittatura fascista e dell'occupazione nazista in Italia, avvenuta nel 1945. Dopo vent'anni di regime fascista e cinque anni di guerra, il popolo italiano riuscì finalmente a riconquistare la libertà grazie al coraggio di uomini e donne che lottarono per cambiare il futuro dell'Italia.

Questi uomini e donne erano i partigiani, persone comuni che decisero di unirsi per combattere contro l'oppressione. Grazie al loro impegno e all'aiuto degli Alleati, l'Italia riuscì a liberarsi da un periodo buio della sua storia. Il 25 aprile rappresenta quindi non solo la fine della guerra, ma anche l'inizio di un nuovo cammino verso la democrazia, la libertà e la pace.

Ancora oggi, ogni anno, il 25 aprile è un'occasione per ricordare il valore della resistenza, per dire no alla guerra e alla dittatura, e per riflettere su quanto sia importante difendere i diritti e la libertà di tutte le persone.

In occasione di questa giornata, ho voluto raccogliere le testimonianze preziose di due donne a me molto care: le mie nonne. Attraverso i loro ricordi, riviviamo frammenti di un passato segnato dalla guerra, dalla paura e dalla speranza. Le loro parole ci riportano a un tempo in cui la libertà non era scontata, ma una conquista, giorno dopo giorno, con coraggio e resistenza. Con queste interviste vogliamo non solo rendere omaggio a loro, ma anche invitare tutti a non dimenticare.

## PRIMA INTERVISTA

**Tu sei nata nel 1934, quindi durante la Seconda Guerra Mondiale eri una bambina. Hai dei ricordi della guerra? Magari esperienze vissute, immagini, momenti?**

“Sì, io vivevo in montagna. Quando venivo giù in paese, mi rimanevano impresse tante cose. Per esempio, una cosa che mi faceva un po' paura era camminare e vedere i partigiani che stavano nascosti sulle montagne, si rifugiavano lì”.

**Ti ricordi un episodio in particolare che ti è rimasto impresso?**

“Sì, mi ricordo che una volta i fascisti sono venuti giù con una camionetta, c'era quel “farabutto” di Resmini che aveva ordinato di mettere una mitraglia sul campanile. Dicevano che l'aveva messa lì per colpire i partigiani che scendevano dal monte”.

**E cosa è successo poi?**

“Un giorno insieme al parroco siamo andati a fare la “scoperta” alla Madonna (una specie di processione o preghiera), pregando che la mitraglia non partisse. Quando siamo arrivati là, il parroco disse a Resmini di aver pregato perché i partigiani si salvassero. E lui? L'ha colpito con 4 pugni, poverino, si è ritirato in silenzio. Quella mitraglia non partì mai! Mi ricordo che Resmini urlava e imprecava perché quella maledetta arma non era partita e i partigiani si erano salvati!”

**Presero qualcuno dei partigiani?**

“Purtroppo ne presero due o tre in paese, uno lo uccisero con un buco alla pancia, riempiendolo di gomma, poverini, è stata bestiale. Questo episodio della mitraglia mi è sempre rimasto impresso”.

### **Ti è mai capitato di conoscere persone ebre?**

“Altroché! Il mio papà portò una ragazza e un ragazzo di nascosto di notte in casa nostra, abbiamo rischiato molto, se ci avessero scoperto avrebbero bruciato la casa. Uno di loro parlava anche 7 lingue, molto intelligente, Erano in difficoltà, come tutti”.

### **Cosa facevate quando arrivavano i soldati?**

“È capitato una volta. All’una di notte avevo sentito battere sul nostro portone, così andai a svegliare la mamma e il papà, dopo essersi vestiti, sono andati a controllare ed erano soldati russi” (Sulla nazionalità ha pochi ricordi!) “Erano completamente bagnati, uno di loro parlava italiano e mio papà gli ha offerto rifugio. Dopo un’ora hanno offerto a mio papà del denaro per l’aiuto, ma mio papà rifiutò dicendo che essendo militari non dovevano pagare nulla, ma uno di loro ci lanciò la fede lasciandola su una delle bottiglie”.

### **Hai mai sentito raccontare qualcosa dai tuoi genitori sulla Prima Guerra Mondiale?**

“Mio zio prete parlava qualche volta della guerra del '18... parlava poco e quando lo faceva ricordava specialmente il massacro sul Piave, dell’acqua rossa di sangue, gli morì tra le braccia un vescovo che gli donò una croce d’oro fatta a mano”.

### **Quando la guerra è finita, hai avuto qualche momento particolare che ricordi?**

“Sì, alla fine della guerra, mio padre si prese un cavallo, per portarci fuori in paese. Lui era vestito come Resmini per prenderlo in giro. Era un momento di grande gioia. Ti ho raccontato il vero nel mio piccolo perché è giusto che continuiamo a ricordare cosa è successo”.



## **SECONDA INTERVISTA**

### **Quando sei nata?**

“7 ottobre del 1937.”

### **Quindi sei nata poco prima che iniziasse la guerra. Anche se eri piccola, hai qualche ricordo preciso di eventi capitati durante la Guerra?**

“Sì, mio papà era sempre in guerra, tornava a casa metteva incinta mia mamma e partiva di nuovo . io ero la seconda di tre fratelli. Mio fratello più grande aveva nove anni.”

### **Hai qualche ricordo particolare di qualche evento ?**

“Quando mio papà partì per la Russia, da lì non tornò più . Partì forse nel '43, non ricordo, era un sergente e partì sempre volontario, era molto fascista, anche iscritto al partito.”

### **Hai mai visto le camicie nere?**

“Sì, mi ricordo specialmente che io sfilavo con i balilla, e avevo una spilla con i due bimbi e la lupa (Romolo e Remo). Avevo forse 6 anni e ci portavano al pomeriggio in un centro a marciare”.

### **Hai mai incontrato ebrei o soldati da vicino?**

“Io ho il ricordo di quando una notte, dei soldati arrivarono a casa nostra e dissero a mia mamma e a noi bambini di lasciare i letti liberi, perché loro dovevano dormire, sono abbastanza sicura che non fossero italiani. Avevo paura, ma dopo fuggirono perché avevamo continuato ad insistere di non voler lasciargli la casa.”

### **Hai mai incontrato partigiani o famiglie che li aiutassero?**

“Sì, conoscevamo due famiglie a Mapello che aiutavano i partigiani, ma non ci sono mai stati episodi grossi o violenti vicino a noi, so solo che tutti i miei zii erano fascisti.”

### **Tua mamma ti ha mai confidato cosa provava durante quei momenti?**

“No, non mi ha mai detto molto, solo che bisognava andare avanti per mantenere la casa e la famiglia.”

Tutto crollò quando arrivò la comunicazione che mio papà era disperso in Russia, il certificato di morte arrivò solo 30 anni fa forse. Mio papà era volontario ma fu convinto da un suo caro amico a partire, un certo Rosella, lui invece tornò”.

**Ti ricordi se è arrivata una lettera o una comunicazione prima che tuo papà fosse dato disperso?**

“Il signor Rosella ci venne a dire che il papà si era ammalato di malaria ed era stato trasportato in un ospedale, poi non ebbe più sue notizie”.

**Ricordi il giorno preciso della fine della guerra?**

“No, non mi ricordo nulla di particolare, mi è rimasto impresso come mia mamma piangeva quando mio papà partì per l’ultima volta, non mi ricordo la sua voce a essere onesta nemmeno la sua faccia; è brutto da dire, ma quando 30 anni fa ricevetti la dichiarazione di morte non ho provato nulla. Era una cosa che già sapevo da anni. Un ricordo molto forte che ho di lui è che quando tornò dalla guerra in Africa mi portò come regalo una tartaruga e una bambola.”



**Delle scelte che ha fatto tuo papà cosa ne pensi?**

“Sbagliate, ho trovato egoista abbandonare tre figli a casa con la moglie per andare a combattere, viveva solo per il suo partito, se fosse tornato vivo non avrei mai smesso di ripetergli quanto avesse sbagliato tutto.”

\*\*\*\*\*

In questa intervista abbiamo raccolto le memorie di due persone anziane, che ci hanno raccontato episodi vissuti durante la Seconda Guerra Mondiale, in provincia di Bergamo. Attraverso i loro ricordi, dalle sfilate delle camicie nere, agli incontri con soldati e i partigiani, fino ai momenti di paura, abbiamo ricostruito un piccolo pezzo della vita quotidiana in una piccola realtà bergamasca. Il periodo storico da loro vissuto è stato molto complesso e drammatico. La testimonianza ci ha permesso di comprendere meglio come la guerra, vissuta lontano dalle grandi battaglie, abbia toccato profondamente anche le comunità locali e le *famiglie semplici* del territorio.

**DI ILARIA GIASSI E CARLOTTA PASINI 3BL**

# Tra presente e passato

## CONFRONTO TRA RAPPRESENTANTI D'ISTITUTO

Grazie alla professoressa Sandrine D'Adamo, la redazione è riuscita a mettersi in contatto con Paolo Maranzano, un ex studente del Belotti, nonché ex rappresentante d'istituto e creatore della prima felpa del "Belotti".

L'intervista è un confronto con una delle nostre attuali rappresentanti, Camilla Baggi della 4BL, per capire se questo ruolo è cambiato dal 2012, quando era rappresentante Paolo.

### Nome, età, professione...

#### **P. Maranzano:**

"Sono Paolo Maranzano, vivo a Spirano, ho quasi 32 anni, devo ancora compierli, e sono un ricercatore universitario presso la Bicocca di Milano."

### Che anno avete frequentato il Belotti?

#### **P. Maranzano:**

"Dal 2008 al 2012."

### Perché avete scelto di candidarvi come rappresentanti d'istituto?

#### **P. Maranzano:**

"È una domanda veramente complicata, perché all'epoca avevo un pensiero, adesso la motivazione è cambiata completamente. All'epoca c'è sempre stata una passione per l'interesse pubblico, collettivo e politico e quindi è stata la mia prima esperienza di rappresentanza di più di una classe. Ho fatto il rappresentante di classe per quattro anni, per la quarta e la quinta, mi sono candidato a quello di istituto perché mi piaceva l'idea che ci fosse qualcuno che rappresentasse gli interessi degli studenti, anche quelli che sembravano banali. Questa era la mia visione all'epoca, quella di adesso è che probabilmente avessi un complesso di megalomania che è aumentato nel tempo. O meglio, con la mia terapeuta siamo arrivati a capire che avere un piccolo margine di potere fa sempre piacere."

#### **C. Baggi:**

"Sono Camilla Baggi, ho 17 anni e sono studentessa."

#### **C. Baggi:**

"Dal 2022 e finirò nel 2026."

#### **C. Baggi:**

"Anche io ho sempre fatto la rappresentante di classe. Poi la mia scelta di candidarmi al ruolo di rappresentante d'istituto è legata al fatto che mi piace rendermi utile e penso di essere abbastanza brava a mediare. Credo che all'interno di una scuola, dato che ci sono vari componenti, tra cui studenti e professori, sia importante avere una persona che riesca a cogliere diversi punti di vista."



## Nella tua campagna, qual era la tua proposta preferita?

### P. Maranzano:

“Durante il mio secondo mandato ho proposto la felpa e l'autogestione di uno o due giorni, anche se con quest'ultima avevamo avuto qualche problema con il preside di allora e soprattutto con il capo del consiglio d'istituto, che era mio padre. Mio padre è stato presidente per quattro anni e a un certo punto qualcuno ha detto che l'unico in grado di dire qualcosa in più ero io. Alla fine la battaglia politica si è estesa anche alla cena in casa mia, ma è andata bene così, io sono contentissimo di quegli anni.”

## Cosa ti è piaciuto di più del ruolo di rappresentante?

### P. Maranzano:

“Beh è stata un'esperienza molto formativa, probabilmente l'essere riferimento di una piccola comunità fa sempre piacere, non solo per il gruppetto delle venti persone della classe, ma anche per un qualcosa di più esteso. È stato utile anche per fare un po' di palestra istituzionale, nel senso che quando sei studente vedi il docente come l'altra parte della barricata con il preside dietro, in realtà poi capisci che tante dinamiche sono un po' diverse e più complesse. Io poi ho rifatto il rappresentante anche all'università e grazie a questo ruolo capisci che tante scelte che si fanno non vengono calate dall'alto, ma magari sono esigenze della scuola stessa. Dopo di che c'è anche tutto il divertimento, che immagino possiate capire sicuramente perché potete avere qualche libertà in più rispetto allo studente regolare: la classica scena: “Prof posso uscire? devo andare in segreteria” “Ah sì sì vai Maranzano basta che torni in fretta” ma passava mezz'ora e non tornavi più.”

### C. Baggi:

“Anch'io come lui penso che l'anno scorso sia stato un anno per imparare come muoversi e trovare le scelte giuste, mentre quest'anno penso che la mia proposta preferita sia stata la collaborazione con Scuola Zoo, che è un'azienda che si occupa sia di viaggi per ragazzi, ma anche di annuari ed altro per le scuole. Abbiamo anche un gruppo di rappresentanti d'istituto d'Italia, quindi siamo sempre tutti in contatto.”

### C. Baggi:

“Sicuramente sono tante responsabilità, però ti insegna tanto, anche solamente dover partecipare ai consigli d'istituto e quindi mettersi a confronto con persone che sono molto più grandi di te. Ti insegna a trovare anche il coraggio di parlare davanti a loro, anche se ti senti nulla a confronto.”



## Adesso farò qualche domanda più specifica a Paolo e poi alcune a Camilla...

### **Paolo come è nata l'idea della felpa?**

“La paternità della felpa è mia: forse uno dei pochi aspetti che salvo della cultura americana è quello del senso di appartenenza anche delle piccole realtà come una scuola o un'università. All'epoca piaceva tantissimo e continua a piacere tutt'ora quel tipo di concetto e mi sono chiesto perché noi non avessimo qualcosa di simile, visto che in quegli anni tutti gli altri istituti stavano iniziando con il merchandising. Allora ho deciso di provare a portare questa esperienza, che è stata realizzata nel corso di tutto l'anno, perché alla fine sono state consegnate a maggio poiché c'è tutto un lavoro dietro come disegnare il logo, trovare l'azienda produttrice etc..”

### **E chi ha disegnato il logo?**

“Non mi ricordo con certezza, sicuramente nessuno della mia classe compreso io perché eravamo incapaci, però qualcuno della scuola. Noi non pensavamo di fare chissà che cosa, ci bastava la versione stilizzata di quello che era l'ingresso principale, e questo poi fu appunto il design della felpa.”



### **Che effetto ti fa tornare al Belotti?**

“Nel corso degli anni, soprattutto i primi venivo molto spesso. Sono rimasto in ottimi rapporti con i compagni di classe, adesso sempre meno per questioni di vita, con i docenti invece tanto, due sono anche venuti al mio matrimonio tre anni fa, per esempio la professoressa Pomer, che è l'insegnante di religione. Lei ha sempre stupito tutti quanti, io non sono mai stato una persona religiosa, anzi, esattamente il contrario, eppure con lei non c'era difensore migliore di me. Comunque entrando si trovano sempre tanti piccoli riferimenti per quegli anni che per me, con il senno di poi, sono stati anni molto felici. La scuola mi ha aiutato tanto, tantissimo, soprattutto negli ultimi due anni. Se io adesso faccio l'insegnante all'università è perché qua, a scuola, ho trovato qualcuno che mi ha fatto vedere come si stava con le persone, come o come non si faceva l'insegnante.”

### **Camilla invece come è iniziato questo anno la rappresentante? Ti aspettavi di essere rieletta?**

“Sinceramente me l'aspettavo e sono molto felice perché nel programma di quest'anno mi sono messa più in gioco e devo dire che ha funzionato. È stato un inizio faticoso, però comunque siamo in quattro, di cui due persone non le conoscevo. Come è giusto, non si è sempre d'accordo su tutto, però si cerca di trovare un punto d'incontro quindi posso dirti che ce la stiamo facendo. Essere rieletta è una bella soddisfazione, penso voglia dire che qualcosa di buono l'ho fatto!”

### **Ti piacerebbe ricandidarti anche l'anno prossimo?**

“L'anno scorso ho pensato “per quest'anno ho fatto il mio, basta” e alla fine mi sono ricandidata lo stesso, quindi non so ancora bene cosa farò. Per la quinta non sarebbe l'ideale perché dovrò concentrarmi su altro.. io proverò a non ricascarci, però non garantisco!”

# I consigli della 5a!

La nostra classe, come molte altre, quest'anno affronta la maturità. Ci siamo chiesti in che modo siamo riusciti a sopravvivere a periodi difficili pieni di verifiche e studio e vogliamo dividerli con voi sperando che possano essere d'aiuto alle future classi quinte.

## Qualcuno ci ha detto...

### Allenamento e relax...

- Mi alleno e riguardo un gran film che non vedo da un bel po' di tempo (**Luca B.**)
- Vado a giocare a calcio o se devo stare a casa sento la musica (**Leonardo G.**)
- Mi alleno di più (**Stefano C.**)

### Anche se si procrastina...

- Sopravvivere alla maturità sicuro non è semplice, ma organizzandosi un minimo tutto è possibile, anche per chi procrastina sempre come me: ciò che più mi aiuta è sicuramente staccare la testa ogni tanto e uscire a fare una passeggiata con il sottofondo di un po' di musica. (**Sofia P.**)

### Parlare e confrontarsi...

- A me piace parlare con gli altri, perché alla fine tutti abbiamo le stesse prove da superare e darsi una mano o almeno rendersi conto che non si è gli unici a dover fare tante verifiche o interrogazioni rende tutto più facile e meno pesante. (**Jacopo P.**)

### Viaggiare...

- Prenoto dei piccoli viaggietti con le mie amiche o con il mio fidanzato per staccare qualche giorno. (**Lavinia V.**)

### Tra cucina e passeggiate...

- Una delle cose che mi aiuta quando sento troppa pressione è cucinare oppure fare una passeggiata con il mio cane per prendere un po' d'aria (**Sofia G.**)
- Esco a fare delle passeggiate dopo aver studiato per molto tempo. (**Angelica O.**)

### Un nuovo mindset...

- Per alleggerire lo studio, e questo vale per ogni anno, bisogna provare, nonostante sembri stupido, ad entrare in un mindset secondo cui i voti sono importanti ma la tua conoscenza lo è di più. In questo modo diventa tutto più facile, in fondo chi è che vuole essere stupido? (Sì, vale anche per matematica, non importa che ti serva o no in futuro, essere bravi e sapere un po' di tutto dà una grandissima motivazione, soprattutto nei momenti scolastici più duri). Piano piano, più cose si imparano, più si collegano fra di loro... e, che coincidenza, è esattamente quello che ci serve per la maturità! (**Isabel M.**)

### La moto aiuta...

- Faccio un bel giro in moto per schiarirmi le idee. (**Marta S.**)

### Amici...

- Esco sabato sera con amici. (**Angela V.**)

Altri invece ci hanno detto...

### E' tutta una questione di strategia...

- Studia solo ciò che conta davvero. Le materie che finiranno in commissione? Quelle sì che meritano la tua attenzione. Il resto? Si può tranquillamente mettere in stand-by (diciamolo, sono materie più divertenti da ignorare che da studiare). In fondo la vita è troppo breve per imparare tutto... (**Alexandra P.**)

### Le pause caffè al bar

- Dopo una lunga lezione ci vuole proprio una pausa caffè al bar! Ci permette di ricaricare le batterie, fare quattro chiacchiere e fare finta di essere seri bevendo un espresso che in realtà è solo un pretesto per non rientrare in classe. E se proprio la lezione è troppo difficile, beh... non si dice, ma c'è sempre la possibilità di "scompare" per una breve pausa caffè. (**Victoria P.**)

### Uscire... sempre

- Perché uscire solo il sabato sera quando esistono 7 giorni alla settimana per farlo? (**Francesco D.**)

### Non pensare all'orale... ancora

- Goditi il momento (o almeno fingi) e non guardare troppo avanti. Ignora l'orale e vivi nell'illusione che sia lontanissimo. Rimanda l'ansia a giugno, ci penserà il te stesso del futuro (**Beatrice L.**)

### Pensarci il meno possibile..

- Non ne parlo e non ci penso così mi sembra che non esista (**Michele B.**)



DELLA CLASSE 5AL

# Un assaggio di Costa Azzurra

## TRA STAGE E DIVERTIMENTO

Lo scorso marzo, la classe 3<sup>^</sup>DL del nostro istituto ha partecipato ad uno stage linguistico di 5 giorni al CMEF (Centre Méditerranéen D'études Français) di **Cap D'Ail**, nella splendida regione della **Costa Azzurra**, per apprendere meglio il francese e utilizzarlo nelle situazioni di tutti i giorni.

Il pomeriggio, dopo le lezioni del mattino, si partiva - a piedi o in treno - a visitare le città vicine.

Una visita al centro storico e al Musée Picasso di **Antibes**, la promenade a **Montecarlo**, i negozi di Nizza ed infine una capatina alla profumeria Fragonard di **Eze sur mer**: ecco le tappe principali del viaggio.

La sera invece? Musica, balli e divertimento: queste erano le parole chiave!

A questo stage ha partecipato anche una delle giornaliste della redazione di Rebelôt, Aurora, che ha deciso di intervistare i suoi compagni per condividere questa esperienza attraverso le loro opinioni e impressioni.

### Com'era la struttura del CMEF (cibo, persone, location...)?

**Alessandro V.**: «Era tutto molto accogliente, gli animatori sempre disponibili e molto permissivi. La cucina era buona e c'era molta varietà di scelta (cordon bleu, quiche, lasagne, ad esempio).

Le stanze erano accoglienti, ma la collocazione del centro non era vicinissima alla stazione del treno, quindi un po' scomoda».

**Giulia**: «La mattina abbiamo seguito le lezioni che duravano 3 ore con una pausa di mezz'ora. Insieme a Mirella, insegnante all'università e madrelingua francese, abbiamo migliorato le nostre competenze linguistiche e approfondito le nostre conoscenze sulla Francia.

Mirella ci ha proposto diverse attività divertenti e coinvolgenti per renderci partecipi alle lezioni»



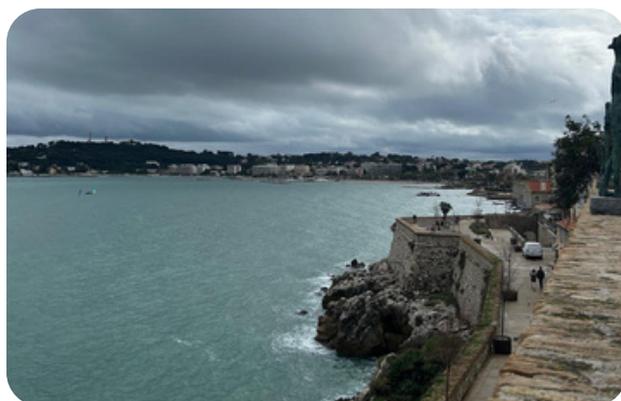
### Qual è stato il momento più memorabile?

**Anna**: «Il momento più memorabile lo abbiamo vissuto quando, tutti insieme, abbiamo passato l'ultima notte in una camera a festeggiare il compleanno di un nostro compagno, ricordando i bei momenti vissuti quei giorni».

### Invece il momento più divertente?

**Gabriela A.**: «Non c'è stato un momento particolare della settimana che ho trovato più divertente di altri, mi sono però piaciute molto le serate in cui ci siamo riuniti tutti insieme nelle stanze dei nostri compagni per parlare e per stare in compagnia.

Penso che queste serate siano servite a rafforzare i rapporti tra di noi, adesso sento la classe più unita grazie a questo soggiorno ».



### Qual è stata la tua città preferita da visitare?

#### Perché?

**Indushi** : «Non c'è stata una città preferita tra quelle visitate, perché mi sono piaciute tutte quante. Però, se proprio devo sceglierne una, direi Nizza perché mi è piaciuta molto la passeggiata che abbiamo fatto e, soprattutto, la visita alla Fragonard di Eze sur mer, dove abbiamo visto come vengono fatti i profumi, i saponi e le creme.

Mi è anche piaciuto provare tanti profumi diversi e comprare quelli che preferivo di più».



### Utilizza 5 parole per descrivere questa esperienza:

**Beatrice**: «Entusiasmante, istruttiva, arricchente, formativa, divertente».

**Gabriela B.**: «Unica, indimenticabile, formativa, rinforzante, bella».

### Per concludere, consiglieresti di fare un'esperienza come questa? Perché?

**Rea**: «Consiglierei questa esperienza poiché permette di migliorare la lingua in modo naturale. Inoltre è un'esperienza che arricchisce e lascia ricordi indimenticabili».

**Andrea**: «Consiglierei vivamente questa esperienza perché ci si diverte, si visitano belle città e contemporaneamente si impara qualcosa di nuovo».



DI AURORA LEONI 3DL

# Neve, sorrisi e inclusione

## LA STORIA DELLO SCI CLUB SARNICO E IL "CORSO SPECIAL"

Nel 2001 nasce lo Sci Club Sarnico grazie a Fabrizio Pedrocchi che, spinto da una grande passione per la montagna e per lo sport, fonda a Sarnico lo Sci Club con il suo nome. È un'associazione nata con l'idea di far vivere a bambini e adulti il piacere dello sci, del contatto con la natura, del tempo trascorso insieme all'aria aperta.

Nei primi anni lo Sci Club Sarnico si propone come punto di riferimento per chiunque voglia imparare a sciare o semplicemente godersi la montagna in compagnia, ma è nel 2006 che l'associazione compie un passo decisivo e inizia ad accogliere bambini e ragazzi con disabilità, fisiche e cognitive. Nella comunicazione quotidiana gli istruttori li chiamano "gli *special*".

Durante il corso, che si svolge durante cinque weekend sulle piste del Passo del Tonale, i giovani sciatori non solo imparano a muoversi sulla neve, ma raggiungono traguardi sorprendenti anche sul piano motorio, relazionale ed emotivo.

Per accompagnare questi ragazzi nel modo migliore serve anche un'attrezzatura adeguata: sci con supporto, "ovetti" per chi necessita di una posizione semi-sdraiata, dispositivi di sicurezza personalizzati. Si tratta di una sfida economica che il club ha deciso di affrontare con coraggio, rivolgendosi alle imprese del territorio bergamasco e bresciano e ricevendo da parte di molte aziende donazioni e supporto. Grazie a queste collaborazioni, lo Sci Club è riuscito a organizzare corsi, weekend e settimane bianche gratuiti per i ragazzi *special*, senza alcun costo per le famiglie, le quali possono così partecipare insieme ad esperienze che favoriscono l'inclusione e la socializzazione.

Ad oggi aderiscono più di 80 bambini e ragazzi con disabilità. Lo Sci Club Pedrocchi è una comunità che ha fatto dell'inclusione la propria bandiera, dimostrando che lo sport può davvero diventare strumento di crescita, autonomia e felicità per tutti.



Inoltre, offre anche a volontari che vogliono mettersi alla prova l'opportunità di partecipare attivamente a questo progetto, con contributi significativi. I volontari hanno la possibilità di supportare i ragazzi *special* direttamente sulle piste da sci, sciando con loro, o assistendo a fondo pista, aiutando nel trasporto dell'attrezzatura e occupandosi delle pause tra una lezione e l'altra, offrendo sorrisi e un po' di normalità. Durante la giornata di domenica 23 febbraio, alcuni ragazzi del nostro istituto hanno avuto la fortuna di prendere parte a questa straordinaria iniziativa.



## L'esperienza di Alexandra della 5^AL

**Come è iniziata la tua attività come volontario nello Sci Club? Cosa ti ha spinto ad unirti al progetto?**

*"Inizialmente ero un po' intimorita e avevo paura di non riuscire a costruire un legame con i ragazzi, però ho deciso di partecipare comunque. Fortunatamente, queste paure sono risultate infondate. Le famiglie dei ragazzi e gli istruttori dello Sci Club ci hanno accolto calorosamente, offrendoci tè e biscotti e facendo in modo che ci sentissimo subito a nostro agio, pronti a rispondere a ogni dubbio nei momenti in cui ci sentivamo più spaesati. La possibilità di essere parte di un progetto così speciale e unico mi ha spinto a prendervi parte, ma anche l'idea di poter portare un po' di normalità nella vita di ragazzi che spesso faticano a trovarla nel quotidiano."*

**Qual è la cosa più importante che hai imparato?**

*"Questi momenti mi hanno insegnato la pazienza e a non dare mai nulla per scontato. Ho imparato a vedere il mondo con occhi diversi, apprezzando anche le vittorie più piccole. Ogni piccolo progresso che vediamo nei ragazzi è un grande traguardo e mi ha fatto capire quanto sia fondamentale celebrare ogni passo avanti, anche il più impercettibile."*

**Consigliaresti ad altri ragazzi questa esperienza di volontariato?**

*"Sì, assolutamente. È un'esperienza che ti mette alla prova, ma è anche emozionante e molto gratificante. Arrivare alla fine della giornata sapendo di aver contribuito a un progetto così importante è una soddisfazione che non si può descrivere. Vedere i sorrisi dei ragazzi e dei loro genitori è la ricompensa più grande e il segno che anche un nostro piccolo gesto può fare la differenza."*

Scopri di più su <https://sciclubsarnico.it/>



DI VICTORIA POZZATO 5AL

RENDERE LA SCUOLA UN'OPERA D'ARTE

# Coloriamo e Posiamo

...INSIEME!

Ogni venerdì, dal 14 febbraio all'11 aprile, presso il nostro istituto si sono svolti i progetti "Coloriamo insieme!" e "Posiamo insieme", iniziative attraverso le quali gli studenti hanno avuto l'opportunità di colorare e abbellire gli spazi del nostro edificio, con l'obiettivo di migliorare la qualità dell'ambiente scolastico, rendendolo più accogliente e stimolante.

Entrambi i progetti sono stati realizzati con il prezioso supporto di esperti del settore, che hanno guidato e affiancato gli studenti nella fase di progettazione e realizzazione.

In particolare, il progetto "Coloriamo insieme!" è stato sviluppato grazie alla collaborazione di Paolo Baraldi, muralista, esperto di street art e docente di storia dell'arte. La sua esperienza ha rappresentato un punto di riferimento sia nella fase creativa che nella coordinazione delle attività. Tra gli ambienti coinvolti nel progetto rientrano l'aula break, l'atrio e la zona bar.



Gli studenti hanno avuto la possibilità di dare libero sfogo alla loro creatività, dipingendo le pareti con immagini che trasportano chi le guarda in mondi lontani. In aula break, per esempio, hanno realizzato un suggestivo tramonto su una spiaggia, facendo entrare un po' di "mare" all'interno della scuola.

Nei corridoi, invece, il cielo si è fatto protagonista con un azzurro intenso, solcato da grandi nuvole che sembrano invitare alla tranquillità. E infine, nella zona bar l'arte si è fatta più moderna con l'astrattismo, trasformando lo spazio in un'esplosione di forme e colori.

Il progetto "Posiamo insieme", invece, ha visto la partecipazione di Katia Da Silva, esperta di design d'interni, che ha guidato gli studenti nella posa di carta da parati all'interno dell'aula magna. Insieme hanno trasformato un'intera parete rendendo lo spazio più bello, curato e accogliente, cambiando completamente la percezione dello spazio comune.



In questo progetto, i ragazzi coinvolti sono stati entusiasti delle attività, riscontrando solo emozioni positive e sono riusciti ad apprendere le fasi di progettazione e di attuazione, le tecniche e l'impegno necessario per la realizzazione dei lavori. Hanno ottenuto ottimi risultati, tant'è che alcuni degli studenti hanno richiesto questa attività anche per gli anni successivi!





### Emozioni e riflessioni degli studenti

*“È stato un progetto bellissimo. Mi ha insegnato a lavorare con gli altri, ad ascoltare e a farmi ascoltare. E poi, vedere le pareti della scuola trasformarsi giorno dopo giorno è stato fantastico”*

*“Mi sono divertita a scegliere i colori e a vedere il muro cambiare ogni giorno. È stato il mio progetto preferito dell'anno.”*

*“Non pensavo che dipingere potesse rilassare così tanto. È stato bello vedere come la nostra idea diventava qualcosa di concreto, qualcosa che resterà anche dopo che ce ne saremo andati.”*

### Per approfondire e scoprire di più...

<https://www.instagram.com/paolo.ilbaro.baraldi/>



[https://www.instagram.com/deco\\_katia/](https://www.instagram.com/deco_katia/)



DI VICTORIA POZZATO 5AL E  
GIOIA LAFORGIA 4BL

# Ultimi mesi di scuola

## COME AFFRONTARLI AL MEGLIO?

Con l'avvicinarsi della fine dell'anno scolastico, aumentano gli impegni: verifiche, interrogazioni, recuperi e, per qualcuno, la MATURITÀ! Sentirsi un po' stressati o sopraffatti in questo periodo è normale, ma con qualche consiglio e un po' di organizzazione anche gli ultimi mesi si possono affrontare con serenità per godersi l'arrivo dell'estate.

### Studiare sì, ma con metodo

Uno dei primi passi per non arrivare sempre all'ultimo è imparare a organizzarsi.

Fare una lista delle materie e delle scadenze può aiutare a capire cosa va studiato con più urgenza. Avere un piano settimanale di studio - con orari precisi, ma REALISTICI - permette di non arrivare in panico alla verifica.

Un consiglio? Suddividere le sessioni in blocchi di 25-30 minuti, intervallati da brevi pause: è il famoso metodo del "pomodoro". Inoltre, strumenti come mappe concettuali o schemi riassuntivi aiutano a memorizzare i contenuti, rendendo lo studio più semplice e razionale.

### Il benessere mentale conta

Studiare tanto non vuol dire studiare meglio. Il cervello ha bisogno di pause. Ecco perché è importante prendersi del tempo per rilassarsi.

Anche solo 10 minuti al giorno dedicarti alla respirazione profonda o alla meditazione possono fare una grande differenza: aiutano a ridurre lo stress e a ritrovare la concentrazione. Lo stesso vale per una passeggiata all'aperto, un po' di musica rilassante o una chiacchierata con un amico. Bisogna sfruttare queste giornate primaverili per una boccata d'aria spensierata e non trascorrerle chiusi in camera a studiare tutta la giornata.

### Non dimenticare il corpo

Dormire bene (almeno 7-8 ore per notte) e fare un po' di movimento sono abitudini che aiutano la mente a funzionare al meglio. Lo sport, in particolare, è un ottimo alleato contro l'ansia: basta anche una corsa leggera o una sessione di stretching per sentirsi subito meglio e meno preoccupati.

### Equilibrio è la parola chiave

Gli ultimi mesi dell'anno sono impegnativi, è vero, ma non devono diventare un inferno. Trovare il giusto equilibrio tra studio e tempo libero è fondamentale per arrivare alla fine dell'anno con buoni risultati e senza burn out.

Con un po' di organizzazione, rilassamento e attenzione al proprio benessere, si può affrontare questo periodo nel modo migliore.

## Ultimi Mesi di Scuola: 6 Pillole per Affrontarli al Meglio

### 1. Organizzati con Metodo

- ✓ Fai una lista di materie e scadenze
- ✓ Crea un piano settimanale realistico
- ✓ Usa il Metodo del Pomodoro (25-30 min + pausa)

### 2. Studia in Modo Smart

- ✓ Mappe concettuali
- ✓ Schemi riassuntivi
- ✓ Ripassi brevi e frequenti



### 3. Cura il Benessere Mentale

- ✓ 10 min al giorno di meditazione o respirazione
- ✓ Musica rilassante, passeggiate, tempo con gli amici
- ✓ Di "STOP!" allo stress prima che arrivi

### 4. Dormi e Mangia Bene

- ✓ 7-8 ore di sonno
- ✓ Pasti equilibrati, ricchi di energia

### 5. Muoviti Ogni Giorno

- ✓ Sport = antistress naturale
- ✓ Anche solo stretching o una camminata
- ✓ Corpo attivo, mente sveglia

### 6. Trova il Tuo Equilibrio

- ✓ Studio + Relax = Successo
- ✓ Ritagliati tempo libero
- ✓ Premia i tuoi sforzi con piccole pause e uscite con amici

**Obiettivo: Chiudere l'anno con energia e soddisfazione!**

## RICETTA DEL MESE

# Tiramisù alle fragole

La primavera è finalmente iniziata (nonostante il tempo sia ancora un po' ballerino) e quindi per questo numero ho deciso di portare una ricetta fresca, veloce e soprattutto a base di fragole!

### INGREDIENTI

#### PER LA BASE

- 300 g di savoiardi

#### PER LA BAGNA

- 300 g di fragole
- 1 cucchiaino di zucchero
- Il succo di mezzo limone

#### PER LA CREMA

- 4 uova fresche
- 500 g di mascarpone
- 80 g di zucchero
- 20 g acqua

#### PER DECORARE

- 150 g di fragole a fettine



#### BAGNA

Tagliamo le fragole a pezzetti e frulliamole insieme ad un cucchiaino di zucchero e il succo di mezzo limone.



#### CREMA

Separiamo tuorli ed albumi e teniamo solo i tuorli. In un pentolino mettiamo lo zucchero e l'acqua e facciamolo sciogliere finché non sarà trasparente. Quando sarà pronto lo uniamo ai tuorli e li montiamo con le fruste elettriche per 3 minuti. Un po' alla volta poi aggiungiamo il mascarpone.



Quando la crema sarà pronta, spalmiamone un cucchiaino sul fondo del nostro contenitore per aiutare i biscotti a rimanere fermi durante l'assemblaggio.



#### ASSEMBLAGGIO

Passiamo i savoiardi nella purea di fragole e disponiamoli uno vicino all'altro per riempire tutta la base. Ricopriamo con uno strato di crema e uno di fragole a fettine. Ripetiamo un'altra volta e decoriamo con le fragole a rondelle. Buon appetito!

DI SOFIA GUSSI 5AL

# An awe-inspiring journey

Who knew that a journalism course in English could be so thrilling? This November we found ourselves catapulted into a world of news, interviews and storytelling, where each lesson felt like the beginning of a new adventure.

Every activity was designed to help us develop new skills and think critically about how information is shared. We had the chance to work as a team, discuss current events, and express our opinions in English, which made the lessons feel dynamic and interactive.

The course really helped us build confidence in expressing our ideas in a second language. We didn't just improve our English grammar and vocabulary, but we also learned how to write clearly, structure an article, and adapt our language to different audiences and purposes.

One of the highlights of the course was the opportunity to conduct a real interview with Letizia, a young woman with an inspiring story of international adventure and personal growth.



Letizia was only 17 when she took part in a student exchange programme and spent six months in Canada. Even though it is part of Western culture, she wanted to experience life in a place with a different climate, far from the busy Mediterranean region where she grew up. This time in Canada not only helped her learn English but also helped her grow in other ways. She learned how to make friends from different countries, deal with loneliness, and face challenges.



After coming back to Italy to finish school, Letizia wanted to go abroad again, so when her father got a job in England, she took the chance to move there. She went to London, studied fashion design, and dealt with new problems, like working in job fields she didn't enjoy and taking long, rainy bus rides. After her studies, she started working in costume design, which allowed her to use her creativity and enjoy the international lifestyle she loved.

About three months ago, after five years in the UK, Letizia found it hard to be far from her family, friends, and the sunny weather of her hometown, so after thinking carefully, she decided to return to Italy for good. Nonetheless, she still feels a desire to live abroad again, inspired by the language she started learning seven years ago.

This encounter was really fascinating and it was exciting to step into the role of journalists and prepare questions, listen carefully, and then turn the conversation into a compelling story.

This awe-inspiring journey was a unique opportunity to grow and learn while having fun, so it would be great if the school offered more courses like this in the future.

DI CARMINATI ISABEL E  
MIGLIANI GIORGIA 4P



# Redazione

Alexandra Maria Petcu (5AL)

Sofia Gussi (5AL)

Victoria Pozzato (5AL)

Gioia Laforgia (4BL)

Valentina Hegarty (4BL)

Annamaria Iftimie (4CL)

Anthonia Igwe (4CL)

Giulia Parimbelli (4CL)

Carlotta Pasini (3BL)

Ilaria Giassi (3BL)

Aurora Leoni (3DL)

Se hai idee, consigli o vuoi mandarci un  
articolo da pubblicare scrivi a:

**[redazione.rebelot@isbelotti.it](mailto:redazione.rebelot@isbelotti.it)**