

A black silhouette of a person in a running pose is positioned on the left side of the page. The background is a light blue gradient with soft, white clouds. A decorative border of various fruits, including orange slices, kiwi, grapes, lemons, bananas, figs, pomegranates, and blueberries, frames the left and bottom edges of the page.

Classe 2TC

SALUTE E BENESSERE

2023 - 2024

INDICE

3, 4, 5,
6

Scienze: la medicina di precisione, la de-estinzione e il cibo del futuro

7, 8, 9,
10

Storia: soldati romani, la bellezza delle donne romane, attività sportiva nell'antica Roma

11, 12, 13,
14

Economia aziendale: il benessere in azienda

15, 16, 17

Diritto: sondaggio scolastico sugli stili di vita sani

18, 19, 20,
21

Geografia: l'energia rinnovabile e non rinnovabile

22, 23,
24

Matematica: sondaggi e grafici sui nostri stili di vita

25, 26,
27

Educazione fisica: il fairPlay

28, 29,
30,31

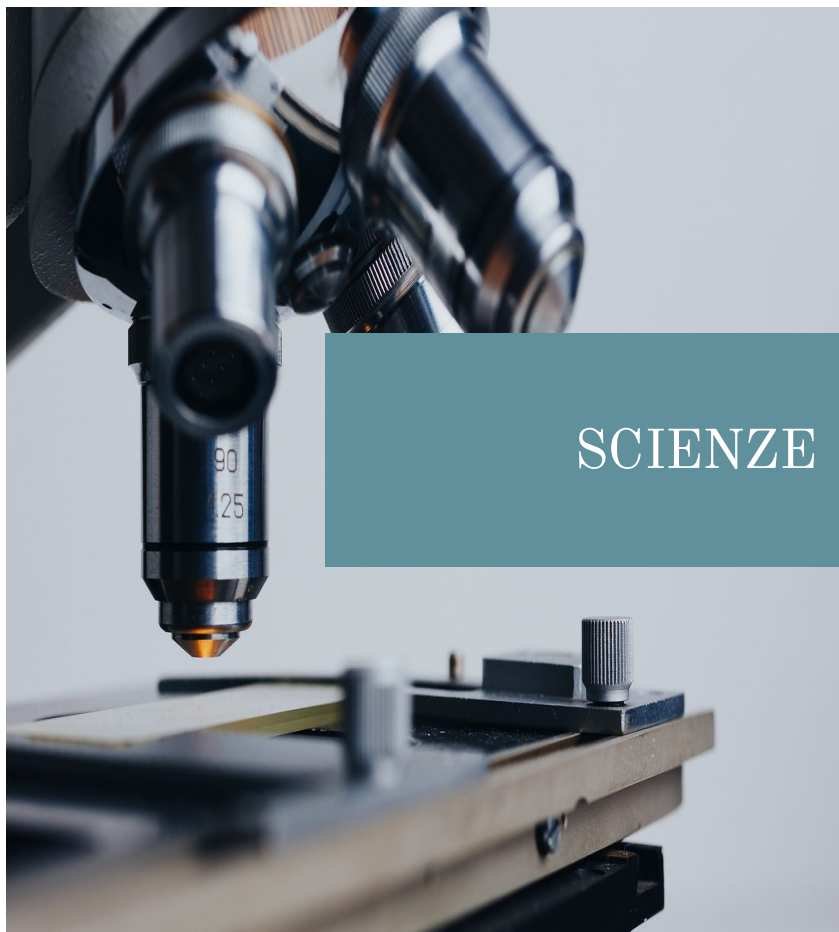
English: identity circle

32, 33,
34

Deutsch: Körper und Geist

35, 36,
37, 38,
39

Русский язык:
Русская кухня
(Cucina Russa)



SCIENZE

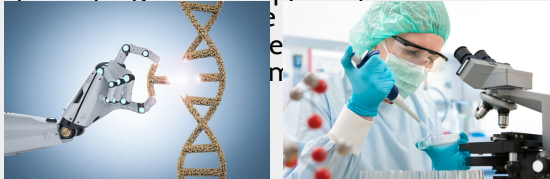
Le nostre considerazioni a riguardo

Come anticipato, alla fine della spiegazione il nostro prof ci ha chiesto delle considerazioni riguardanti i temi trattati.

La domanda era la seguente: "Se aveste le disponibilità economiche per farlo, vi affidereste alla medicina di precisione?"

Sono insorte varie idee, per esempio alcuni compagni hanno ammesso di essere pro perché essa potrebbe portare alla riduzione di malattie anche gravi. Altri hanno sostenuto di essere contro, in quanto vengono prodotte delle medicine mai create, provate o usate da altre persone: ritengono che il paziente venga usato come "cavia" per questi medicinali nuovi e realizzati appositamente per quella determinata persona. Dunque preferiscono affidarsi ai medicinali comuni già testati da altre persone.

Un'ulteriore parte della classe ha sostenuto di essere parzialmente pro, infatti detengono che questo progetto sia troppo dispendioso affinché



Inoltre ci è anche stato chiesto il nostro parere riguardo la de-estinzione, un progetto che potrebbe funzionare anche con la specie umana.

Sono emerse varie e interessanti idee, come quelle sotto riportate.

Alcuni di noi hanno sostenuto di essere totalmente contro, in quanto se un animale si è estinto, e una persona è morta, non c'è motivo di farlo rinascere, poichè il ciclo della vita ha voluto che quella specie o persona morisse.

Oppure ci sono stati alcuni compagni parzialmente a favore di questa idea, ritenendo che andrebbero riportati in vita solamente gli animali estinti a causa dell'uomo, per dar loro una seconda possibilità, senza commettere lo stesso errore un'altra volta.

Altri alunni pensano che sia opportuno riportare in vita solo gli animali estinti per cause naturali, includendo in questa idea anche i preistorici dinosauri, che però non potrebbero mai andare d'accordo con noi umani.

Infine una piccola parte della classe ha ammesso di essere totalmente contro, essendo che per realizzare questo progetto ci

Medicina di precisione e De-estinzione

Nel primo quadrimestre con il professore di scienze abbiamo parlato della medicina di precisione e della de-estinzione, ogni alunno a fine lezione ha esposto le proprie considerazioni a favore o contro questi argomenti e in questo modo abbiamo confrontato le varie idee della classe.

Il progetto è nato nel 2013 negli Stati Uniti, stato dove la sanità non è gratuita, dunque esso ha un guadagno maggior investimento nella ricerca.

La farmaco-genetica si basa sullo studio del DNA di ogni persona, in modo da creare una cura personalizzata per ogni paziente, una medicina che possa essere efficace al 100%. Dunque questi studi lavorano sulla creazione di pillole personalizzate, siccome siamo tutti diversi e le medicine comuni non funzionano in modo perfetto per ognuno di noi, un farmaco comune usato sull'intera popolazione dà i seguenti risultati: il 17% delle persone hanno dei benefici ma al contempo tossicità, il 15% non avranno benefici ma comporteranno tossicità, il 53% non riceveranno nè benefici nè tossicità, e solo un



La de-estinzione è un altro progetto nato in America, sul quale sono stati investiti più di 150 milioni di dollari per la de-estinzione del dodo, animale scomparso nel 1600. Questo progetto non lavora sulla rianimazione di un essere morto anni fa, bensì sulla creazione di una vera e propria copia di esso, facendolo rinascere e crescere in tempo reale, come di natura.

Esso potrebbe lavorare anche sugli esseri umani in caso di necessità, ma per il momento il progetto è ancora in via di sviluppo e quindi non ancora sicuro.

E' stato scelto l'animale Dodo anzichè, il T-rex, poichè esso è considerato una specie tranquilla che non dovrebbe comportare



Il cibo del futuro

Nel secondo quadrimestre, invece, abbiamo parlato dei possibili cibi che potremo mangiare in futuro per un pianeta migliore e sostenibile. Alcuni di questi alimenti sono:

Le Culture idroponiche

La cultura idropica è la coltivazione delle piante fuori suolo, ovvero senza terra e grazie all'acqua, nella quale vengono sciolti sostanze nutritive adatte per far crescere le piante velocemente e in salute. Farina Di insetti

E' anche chiamata polvere di insetti, e ha naturalmente i benefici nutrizionali degli insetti interi, in concentrazioni maggiori. Sarà la soluzione perfetta per le persone che sono scettiche sul mangiare insetti interi: invisibili alla vista e non si sentono in bocca.



Alimenti arricchiti

Gli alimenti arricchiti sono alimenti a cui sono stati aggiunti nutrienti o sostanze nutritive in quantità maggiori rispetto a quelle presenti nella versione originale dell'alimento. Come ad esempio il latte arricchito di vitamina D, i cereali arricchiti di ferro, lo yogurt arricchito di probiotici ecc.

Questi alimenti sarebbero molto utili per le persone che devono colmare eventuali lacune nella dieta e che hanno bisogno di integrare le esigenze nutrizionali.

Con carne coltivata in laboratorio si intende la carne sviluppata da colture di cellule animali e non attraverso l'allevamento.



Cibi liofilizzati

La liofilizzazione è un particolare procedimento di essiccazione che ha lo scopo di aumentare la conservabilità di un prodotto, presentando in maniera abbastanza completa le sue





STORIA

Un viaggio nel passato

Per il progetto di cittadinanza di storia abbiamo trattato l'argomento dello stile di vita dei cittadini romani in particolare della vita dei soldati, degli sportivi e della bellezza delle donne romane. Per questo abbiamo elaborato in gruppi dei PowerPoint su questi argomenti

Giovanni Gilmozzi Luca Dallabona Andrea Cavada 2TC

I SOLDATI ROMANI

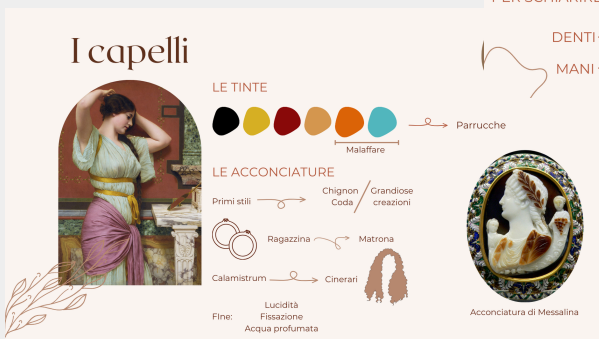
COME VIVEVANO I SOLDATI ROMANI

La vita dei soldati cambiò radicalmente di secolo in secolo, infatti in epoca monarchica e repubblicana essi erano dei civili inseriti nei ranghi militari. Mentre nel periodo imperiale erano dei veri e propri soldati stipendiati dallo Stato e forniti di equipaggiamento, per difendere i confini dell'impero o per estendere l'Impero.

Con la riforma augustea la carriera militare non era aperta a tutti, ma bisognava corrispondere ad alcuni requisiti: per essere soldati la statura media di un legionario era di 1,60 m mentre la statura media di un'uomo di prima corte era di 1,65 m e l'altezza minima dei cavalieri era di 1,70 m. Inoltre un legionario romano doveva saper leggere e scrivere, avere un corpo robusto ed avere una buona vista e udito.

Luca, Giovanni, Andrea

Un viaggio nel passato



*Sara, Giada, Ester,
Silvia*

Un viaggio nel passato

L'attività sportiva nell'antica Roma



Dove?

Nell'antica Roma lo sport era considerato uno spettacolo per divertire il pubblico perciò veniva svolto in circhi o teatri spesso a spese dello stato.



Quando?

Inizialmente i romani praticavano attività fisica solo in occasione di cerimonie religiose, successivamente hanno iniziato ad adoperare lo sport per quanto riguarda l'addestramento militare dei giovani.



Come?

Come si allenavano i romani?
C'erano i legionari che si allenavano costantemente colpendo con spade e lance di legno un palo piantato a terra.
Inoltre i romani avevano una "palestra" dove facevano ginnastica soprattutto correndo e maneggiando armi in legno.



Perchè?

Gli antichi romani praticavano sport non solo per rimanere in forma, ma anche e soprattutto per l'allenamento alla guerra.

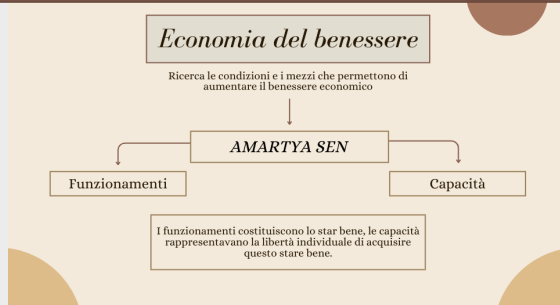
*Nicole, Marsela, Ludovica,
Aurora*



ECONOMIA AZIENDALE

Benessere in azienda

In cittadinanza, riguardante la materia economia aziendale, ci siamo divisi in gruppi e ognuno ha svolto una presentazione sui **stili di vita sani in azienda**. Prendiamo come esempio la presentazione di Giada Riz, Sara Lorenz, Ester Betta, Silvia Piazzzi e Anna Bernard.



L'economista **Amartya Sen** elaborò una teoria stipulata su due livelli: funzionamenti e capacità (possibilità di accedere ai funzionamenti come i medici di qualità).

Si è fatto uno studio sull'importanza del benessere dei lavoratori in azienda.



Benessere in azienda



Per Welfare aziendale si intende un insieme di benefit e prestazioni non monetarie a favore dei dipendenti, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita e il benessere dei lavoratori e dei loro familiari.

Riportiamo un esempio del Welfare aziendale.



Benessere in azienda



Migliorare lo stile di vita in un'azienda porta ad un **aumento della qualità della vita** e una **maggiore produttività**.

Riportiamo un **esempio** di miglioramento dell'alimentazione e di conseguenza un aumento del benessere dei lavoratori.





DIRITTO

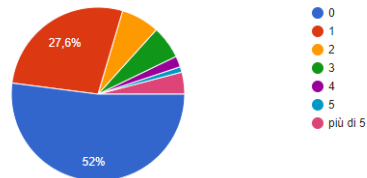
Stile di vita sano

Nel primo quadrimestre con la docente di diritto abbiamo realizzato un modulo google che è stato inviato a tutti gli studenti riguardo le loro

abitudini

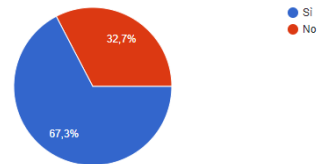
Quanti caffè bevi al giorno?

98 risposte



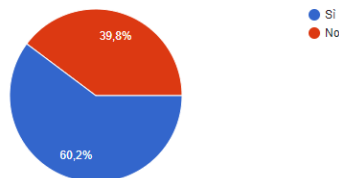
La tua qualità e la durata del tuo sonno cambiano quando sei in uno stato d'ansia?

98 risposte



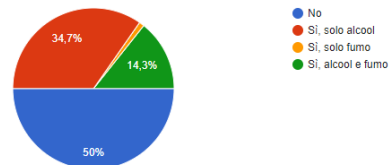
Mangi frutta e verdure ad ogni pasto?

98 risposte



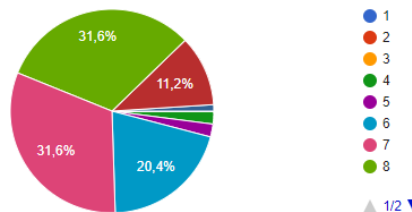
Bevi o fumi?

98 risposte



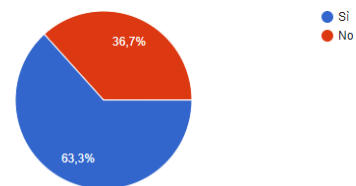
Quante ore dormi mediamente in un giorno?

98 risposte



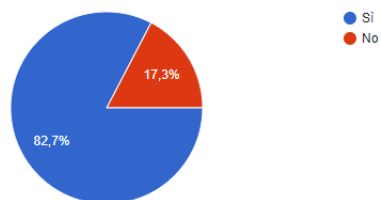
Bevi almeno due litri di acqua al giorno?

98 risposte



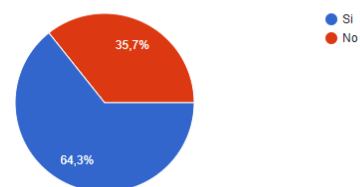
Pensi di avere uno stile di vita sano?

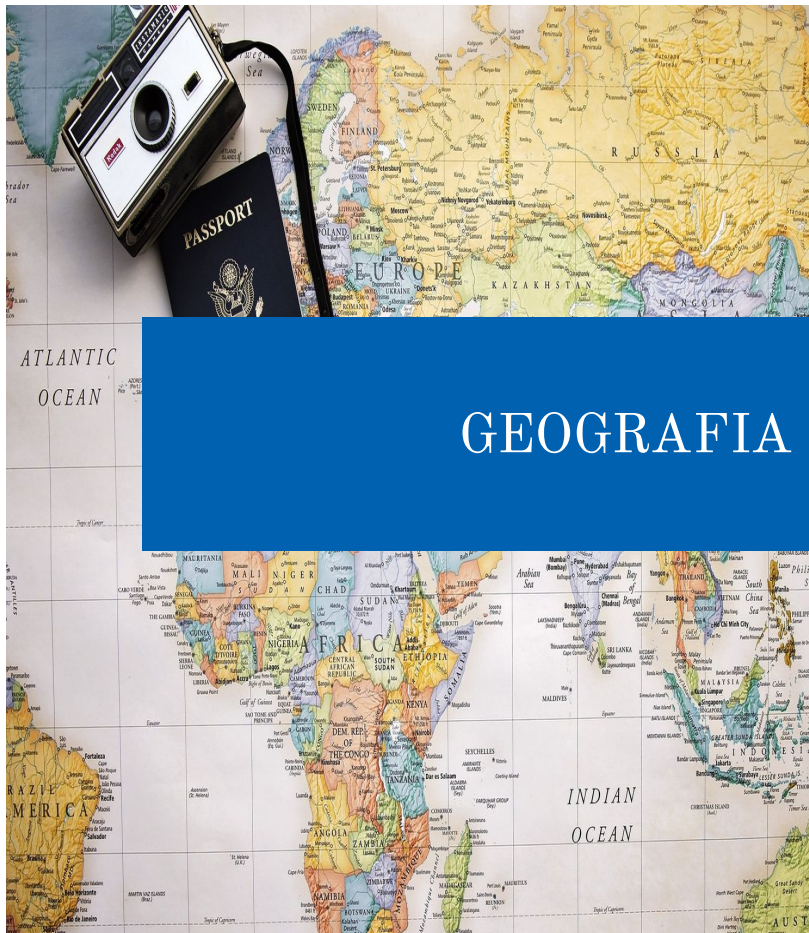
98 risposte



Sei ancora sicura/o di avere uno stile di vita sano?

98 risposte



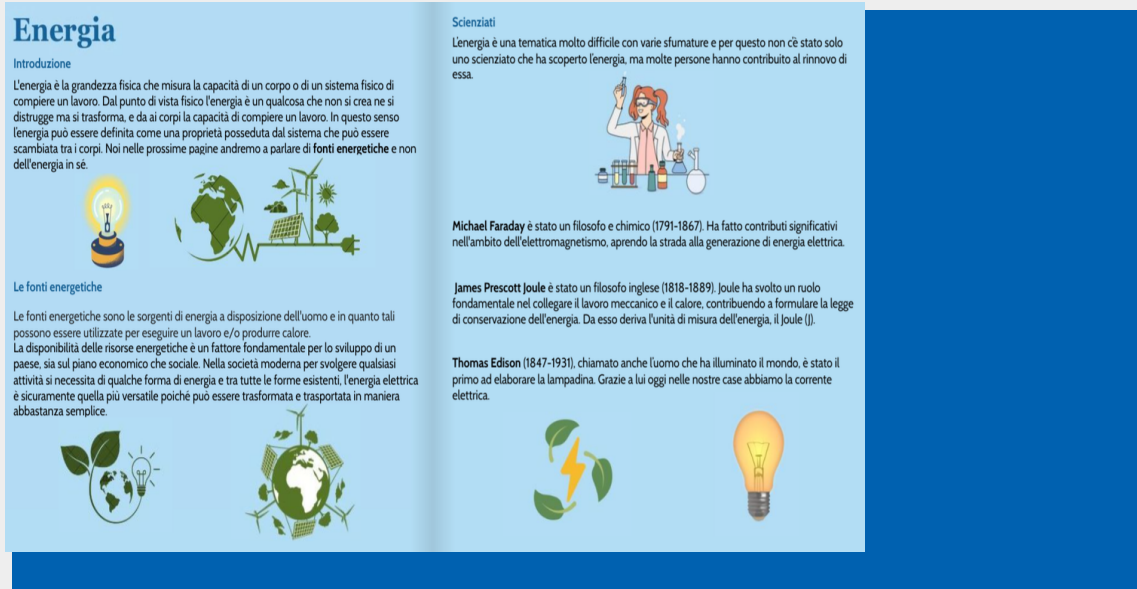


GEOGRAFIA

L'energie e le fonti

Nel progetto di educazione alla cittadinanza riguardante la materia di geografia, ci siamo divisi in gruppi e abbiamo creato dei *Book Creator* riguardanti l'energia. Questo tema comprende vari argomenti

Qui riportati ci sono vari esempi di libri digitali che abbiamo creato in classe:



Libro digitale di Anna Bernard, Francesco Petrone e Elisabetta Scaricabarozzi

L'energia rinnovabile

è una fonte energetica sostenibile, facilmente reperibile rigenerata naturalmente.

Energia Eolica

L'energia eolica è l'energia del vento e degli eventi atmosferici, grazie alle pale eoliche l'energia meccanica prodotta dalla massa di aria spostata dal vento viene convertita in energia elettrica, sfruttabile nelle nostre case. Da poco tempo è cresciuta l'importanza dei parchi eolici marini (off shore) che risente meno dell'intermittenza del vento, anche se è più costosa. Le zone più adatte a questo tipo di energia sono quelle ventose e poco popolate, come Cina, Stati Uniti e India.



Energia Geotermica

L'energia geotermica è una forma di energia ottenibile dal calore proveniente da fonti geologiche presenti nel sottosuolo come sorgenti termali, geysers e soffioni. Questa energia viene trasformata nelle centrali geotermiche attraverso vari passaggi. La geotermia viene anche impiegata nel settore bio-architettonico, specializzato nel realizzare mini impianti domestici in grado di sfruttare il calore nel sottosuolo per opera di riscaldamento e/o raffreddamento. La geotermia ha un costo basso ma è utilizzata da pochissimi paesi, come Stati Uniti, Indonesia e Filippine.



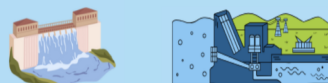
Energia da Biomassa

L'energia da biomasse è stata la prima forma di energia di tipo rinnovabile usata dall'uomo, è infatti quella prodotta da qualsiasi componente di origine biologica, dai microorganismi fino alle piante o agli animali. Le biomasse si dividono in solide, costituite da legno, scarti e rifiuti di origine vegetale o animale; in liquide, combustibili di origine vegetale (biocarburanti), bioetanolo e biodiesel; e in scarto, cioè rifiuti organici agricoli, quelli delle industrie agroalimentari e quelli urbani. Per creare energia bisogna costruire centrali a biomasse che creano energia termica per combustione ed energia elettrica per estrazione di biogas. I maggiori produttori in Europa sono Italia, Germania, Francia, Spagna e Romania.



Energia Idroelettrica

L'energia idroelettrica è esauribile ma rinnovabile, a patto che l'uomo non la sfrutti in modo esagerato. La forza dell'acqua è sfruttata per azionare le turbine delle centrali elettriche, costruite lungo i corsi dei fiumi oppure alimentate da dighe che formano bacini artificiali e condutture forzate. Seppur rinnovabile e pulita, anche l'energia idrica ha un impatto ambientale e sociale molto forte perché le centrali devono essere alimentate da dighe, le cui hanno effetti devastanti. I maggiori produttori di questa energia sono Cina, USA, Brasile, Canada e Russia.



L'energia non rinnovabile è un'altra fonte energetica che si rigenera in milioni di anni e dannosa per l'ambiente. Il fracking è una tecnica di estrazione innovativa di shale gas e shale oil, sviluppata in America.

L'energia non rinnovabile

Cos'è l'energia non rinnovabile?

Le risorse non rinnovabili sono le fonti di energia rinnovabili solo nel corso di milioni di anni; dunque, vanno incontro all'esaurimento, saranno tutte consumate nel giro di circa 150 anni.

I combustibili fossili

Gli idrocarburi, costituiscono l'80% del consumo mondiale di energia. Essi sono fonti primarie, infatti derivano dall'insieme di tutto il materiale organico che nei secoli si è accumulato e compattato dentro la Terra.

I principali idrocarburi sono:

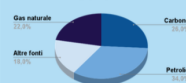
Il **carbone**: è un combustibile fossile solido, costituito soprattutto da carbonio, idrogeno, azoto e ossigeno. Viene estratto dalle miniere; con esso produciamo il 26% dell'energia, soprattutto nell'industria chimica.

Il **petrolio**: è un liquido denso, derivato dalla decomposizione di sostanze organiche in milioni di anni. Esso viene estratto dai giacimenti sotterranei tramite pozzi petroliferi. Con il petrolio si genera il 34% dell'energia mondiale.

Il **gas naturale**: è una miscela di gas, composta quasi interamente da metano, a cui si aggiungono piccolissime quantità di altri gas (etano, propano, butano, anidride carbonica e azoto). Viene estratto da giacimenti sotterranei mediante trivellazioni, dopodiché viene trattato e immesso nella rete di trasporto. Esso costituisce il 22% dell'energia mondiale, usato soprattutto per i trasporti e il riscaldamento.



Energia per tipo di fonte



Dove sono distribuiti?

Il carbone è quello distribuito più uniformemente sul pianeta, particolarmente in India, USA, Cina, Russia, Australia e nel centro-nord dell'Europa.



I paesi più ricchi di petrolio sono quelli del Medio Oriente, delle due Americhe e dell'Africa Settentrionale. Invece, i più grandi giacimenti di gas naturale si trovano nel Golfo Persico, ma il Paese che ne possiede più riserve è la Russia.



Il fracking o fratturazione idraulica



Ci sono diverse preoccupazioni associate a questa pratica. Una delle principali riguarda l'impatto ambientale. L'iniezione di sostanze chimiche nei pozzi può contaminare le risorse idriche sotterranee. Ciò può compromettere la qualità dell'acqua potabile e avere effetti dannosi sulla salute umana e sulla biodiversità. Altre critiche riguardano l'uso e il dispendio di quantità d'acqua durante il processo, il rischio di terremoti e la grande quantità di rifiuti tossici che devono essere smaltiti in modo sicuro.

Il fracking è una tecnica utilizzata per estrarre gas naturale e petrolio da giacimenti sotterranei di roccia di scisto. Questa pratica coinvolge l'iniezione ad alta pressione di acqua, sabbia e prodotti chimici in pozzi perforati verticalmente per fratturare la roccia e liberare il gas o il petrolio intrappolati nelle fessure.

Tra i suoi vantaggi vi è la possibilità di aumentare la produzione di gas naturale e petrolio, riducendo così la dipendenza da fonti energetiche estere e contribuendo alla sicurezza energetica di un paese. Inoltre, il gas naturale estratto tramite fracking è visto come un'alternativa più pulita rispetto ai combustibili fossili.



Il protocollo di Kyoto è un accordo internazionale che impegna i paesi industrializzati a ridurre le emissioni dei gas serra, aumentare l'energia rinnovabile e diminuire quella da idrocarburi.

Libro digitale di Giada Riz, Sara Lorenz e Ludovica Seppi

Il protocollo di Kyoto

Il **protocollo di Kyoto** è un accordo internazionale che contiene gli impegni dei paesi industrializzati a ridurre le emissioni dei gas ad effetto serra, aumentare l'energia prodotta da fonti rinnovabili e diminuire quella dei combustibili fossili. È stato adottato a Kyoto, l'11 dicembre 1997 ed è entrato in vigore il **16 febbraio 2005**. La sua caratteristica principale è che stabilisce obiettivi vincolanti e quantificati per i Paesi aderenti (37) e la Comunità Europea.



L'Italia ha ratificato il Protocollo di Kyoto attraverso la legge di ratifica del 1 giugno 2002, n. 120, in cui viene illustrato il Piano nazionale per la riduzione delle emissioni di gas ad effetto serra.

Il protocollo di Kyoto prevede inoltre, per i Paesi aderenti, la possibilità di servirsi di un sistema di meccanismi flessibili per l'acquisizione di crediti di emissioni:

- **Clean Development Mechanism:** permette ai Paesi industrializzati e a quelli in transizione economica di avviare progetti nei Paesi in via di sviluppo. Questi progetti devono generare benefici ambientali attraverso la riduzione delle emissioni di gas serra, promuovendo lo sviluppo economico e sociale nei paesi ospitanti. In cambio, vengono creati dei crediti di emissione che possono essere utilizzati dai Paesi che promuovono questi progetti.

- **Joint Implementation:** consente ai Paesi industrializzati e in transizione economica di realizzare progetti di riduzione delle emissioni di gas serra in altri paesi appartenenti allo stesso gruppo. Questi progetti generano crediti di emissione, i quali possono essere utilizzati congiuntamente dai paesi ospitanti e da quelli investitori.

- **Emissions Trading:** permette lo scambio di crediti di emissione tra Paesi industrializzati e in transizione economica. Un paese che ha ridotto le sue emissioni di gas serra al di là dei suoi obiettivi può vendere questi "crediti" a un paese che non è riuscito a rispettare i propri impegni di riduzione delle emissioni. Questo meccanismo favorisce una distribuzione più equa degli sforzi di riduzione delle emissioni e incoraggia la cooperazione internazionale nel raggiungimento degli obiettivi climatici.

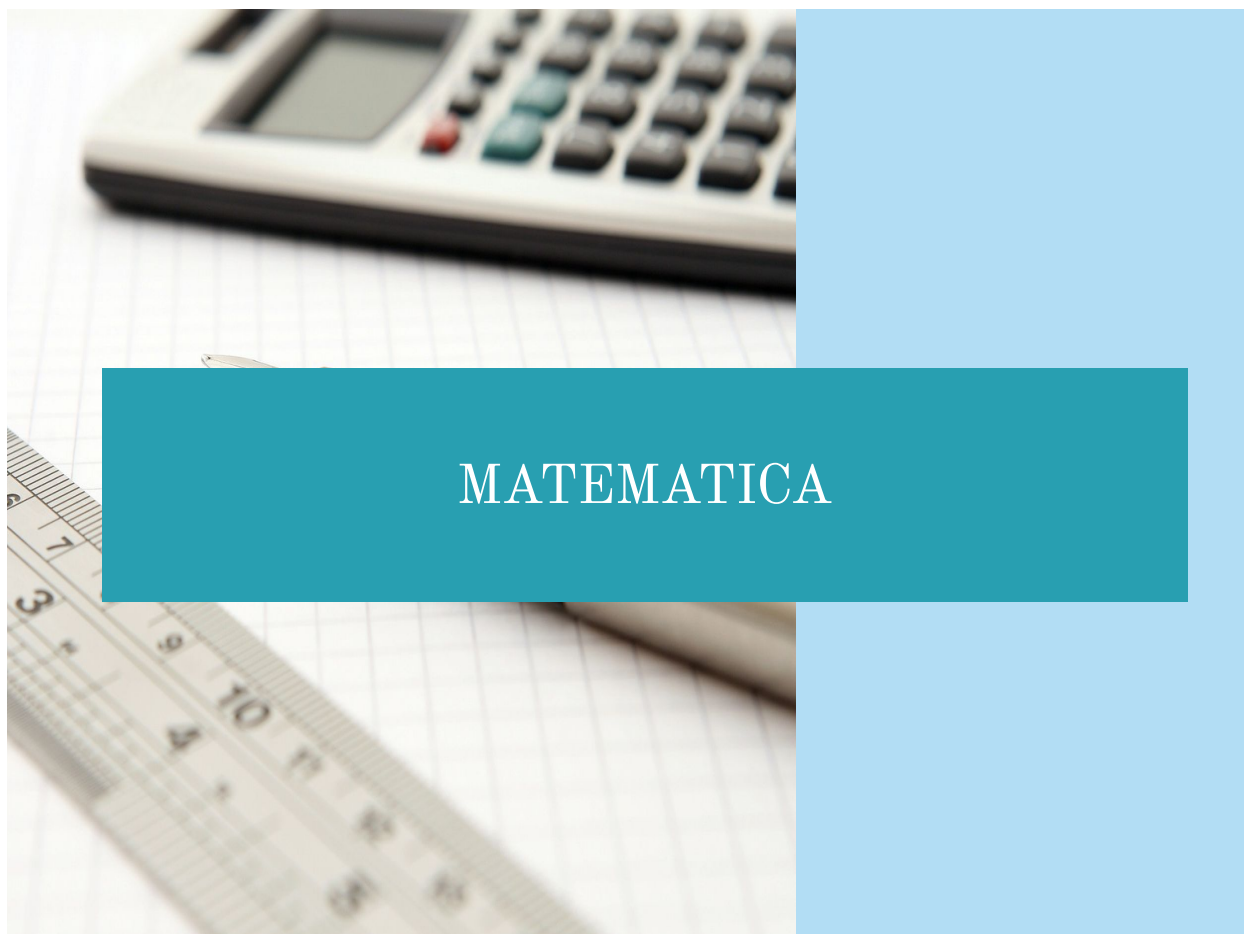
Il 16 marzo 2012 segna l'attuazione in Italia del **"Fondo rotativo per Kyoto"** con un budget di 600 milioni di euro. Esso è stato istituito per fornire finanziamenti agevolati, per sostenere investimenti nell'efficienza energetica delle energie rinnovabili. L'obiettivo principale del fondo era promuovere progetti per migliorare l'efficienza energetica degli edifici pubblici. Nel 2012 sono stati finanziati 588 progetti proposti da varie istituzioni. Questi progetti hanno ricevuto un finanziamento di 330 milioni di euro per implementare soluzioni e interventi mirati a ottimizzare l'uso dell'energia e migliorare l'efficienza degli edifici pubblici.

Il "Piano 20 20 20 per il clima e l'energia"



Il "Piano 20 20 20 per il clima e l'energia" è una direttiva emanata dall'Unione Europea entrata in vigore nel giugno 2009 per promuovere l'utilizzo delle fonti energetiche rinnovabili tramite obiettivi vincolanti per tutti i Paesi membri, in allineamento con il protocollo di Kyoto. All'interno della Direttiva 20 20 20, l'UE ha dettato i target medi di sostenibilità da raggiungere entro il 2020 e prevedono di:

- alzare al 20% la quota di energia prodotta da fonti rinnovabili;
- portare al 20% il risparmio energetico;
- ridurre le emissioni di gas serra del 20%.



MATEMATICA

Sondaggio e grafici

Per quanto riguarda matematica, abbiamo approfondito alcuni concetti di statistica tra i quali la popolazione, i campioni, mode, media e mediana.

Dopo aver approfondito tali argomenti, abbiamo intervistato i nostri compagni di classe per raccogliere dati sul loro stile di vita. In particolare abbiamo diviso la classe in 9 gruppi da 2 persone e ogni gruppo si è concentrato su un particolare aspetto da analizzare.

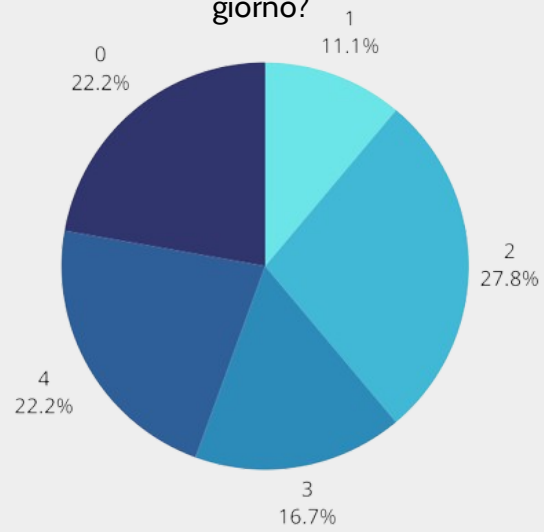
Per analizzare i dati, ogni gruppo ha creato una tabella per trovare la frequenza assoluta e relativa dei valori raccolti. In seguito ogni gruppo ha rappresentato i dati sia con un istogramma, sia con un grafico a torta.

Infine ogni gruppo ha calcolato media, moda e mediana per trovare il valore più rappresentativo per ogni argomento di ogni gruppo.

In conclusione, analizzando il tutto, abbiamo composto diversi grafici.

Ecco un esempio di grafico fatto da noi:

Quanti dolci mangi mediamente al
giorno?



A black and white photograph showing the back and shoulder of a person. A seashell-shaped tattoo is visible on the upper back. The image is partially obscured by a dark gray rectangular box containing the title.

EDUCAZIONE FISICA

Fair play

Di Scienze Motorie per cittadinanza il professore ci ha parlato del fair play e ci ha elencato delle regole che lo rispecchiano.

Queste regole sono:

1. Gioca per divertirti
2. Gioca con lealtà
3. Rispettare le regole del gioco
4. Rispettare i compagni di squadra, gli avversari, gli arbitri e gli spettatori
5. Accettare la sconfitta con dignità
6. Rifiutare i doping, la violenza, il razzismo e la corruzione
7. Essere bisognosi verso il prossimo ma soprattutto verso i più bisognosi
8. Aiutare gli altri a resistere nelle difficoltà
9. Denunciare coloro che cercano di screditare lo sport
10. Onorare coloro che difendono lo spirito olimpico dello sport



Fair play

Dopodiché siamo andati in palestra ad applicare queste regole giocando a vari giochi.....

- **IL GIOCO DEI MATERASSI** un gioco nel quale dovevamo trascinare i materassi da una parte all'altra
- **TRIS** una specie di staffetta nella quale bisogna anche fare tris in 9 cerchi
- **RUGBY e BASKET** un gioco che consiste nell'unione di una partita di rugby e una di basket





ENGLISH

Identity circle

Francesco Petrone



I represented my identity in a vinyl because I love music and in the future I want to release an album. The four big squares represent the most important things in my life. My family and my friends are always ready to help me and I like spending my time with them.

Music is my favourite thing. I play the clarinet so I'm immersed in music every day. Then I like singing so music is important for singing. The last thing are pets. I love pets, in particular cats or dolphins. I have a cat which I love.

These four things represent the album cover out of this comes the vinyl. The vinyl is divided into four other things that I like to do.

The first thing is dancing. I like dancing when I am alone in my house. I want to become a dancing-singer. The second thing is reading. I started reading one year ago and I love reading because you can put a face to the characters and live their stories. It's so wonderful. The third thing is nature because it's healthier staying in nature. The most beautiful thing that you can do in nature is having a picnic with your friends. The last thing is school because it's important, at my age, going to school. You have to get good grades and go to work to earn money.

So I decided to draw a vinyl because music is my life and I want to do my own album one day.

Identity circle

Matilde Vanzetta



In my identity circle I represented the most important things in my life. Their size is determined by their worth for me. The biggest one is my family, composed of dad, mom, sister and dog. Naturally in this group are included my grandparents and my cousins too. I drew it because I think family is the most important thing in the life of everyone.

Then I put on my sports: a pair of skis for Alpine skiing, a compass for orienteering and a barbell to represent the GYM. I love outside activities because they make me feel safe and free. I vent my stress when I play sports.

The third bigger thing is an airplane, representing my passion for travelling all over the world. At the moment I visited just some places in Europe such as Vienna, London, Innsbruck, Munich, Barcelona and Principality of Monaco, but I don't remember anything about the last two because I went there a long time ago.

Next I drew some money, important for everything, because I think money brings happiness, even though many people don't think like me...

Then I drew a little book, which represents the school: education is very important for our culture, but it is not the most important thing in my life!

The same size I drew some cards, representing my love for card games like "Briscola" and "Scala 40". I also drew some notes for the music I love listening to, and a dress with a pair of shoes and some jewelry, because I love the fashion world and making outfits to go out.

Identity circle

Elisabetta
Scaricabarozzi



I represented my identity in Saturn, which is my favourite planet in the solar system. I love the space for its mysteries and things we still need to discover. I decided to represent the space in Saturn. I divided the planet into different parts: nature, family, friends, video, music, kitchen and ferrets.

I drew nature in the ring because it's one of the things I love the most. It is in the ring because I think Saturn is loved especially for its rings.

I wrote "family" first because it's the most important thing and I drew a heart to represent the love I have for my family which is immense.

The second thing I wrote is "friends" because it's very important to me but less than my family; I drew a yin and yang symbol because when I was younger I shared a bracelet with my old best friend with a yin and yang symbol which represented our friendship.

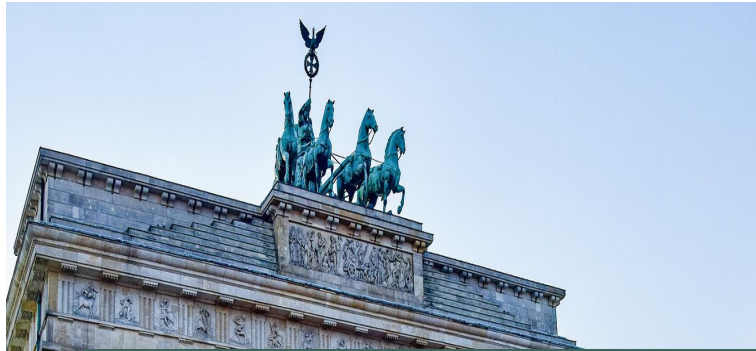
I drew also a broken heart with written in it best friend because usually friends buy a necklace with the word "best friends"

I choose to write "video" because in my free time I usually watch videos to entertain myself. I usually watch them when I'm bored.

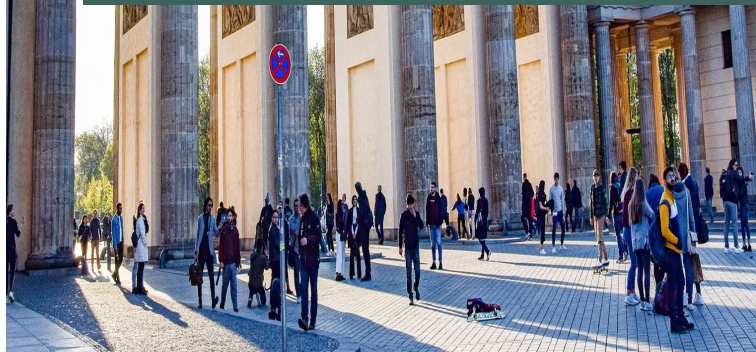
I also wrote "music" because it's one of my favourite to listen to. It relaxes me everytime, even when I'm sad or stressed. Sometimes I like to sing with the song in the background. I also wrote it because when I was younger I played piano and I loved it.

I wrote "kitchen" even if I can't cook many things, but when I do it I always get relaxed. I like to cook piadina and pasta. I also wrote it because when I'm bored I watch cooking videos like "Masterchef" and "Kitchen Nightmares".

Finally the last thing I wrote is "ferrets" because it's my favourite animal. I love animals except bugs and insects.



DEUTSCH



Körper

- rauchen
- schlecht schlafen
- Zähne nicht putzen
- Alkohol trinken
- viele Süßigkeiten essen
- keine vielseitige Ernährung haben
- kein Sport treiben
- nicht genug Wasser trinken
- immer Fastfood essen
- nie Obst und Gemüse essen
- verschmutzte Luft atmen
- nicht duschen
- spät ins Bett gehen
- die Mahlzeiten ausfallen lassen

Geist

- sich ärgern
- andere Menschen urteilen
- falsche Freunde haben
- Stress
- Einsamkeit
- übermäßige Empfindlichkeit
- das Fehlen von Zielen im Leben
- sich streiten
- ein negatives Selbstbild haben
- Neid spüren
- Sorgen haben
- Erfolglosigkeit
- Minderwertigkeitsgefühle haben
- hektisch leben
- Aggression wahrnehmen

Gesund leben ist...

Meditation machen

Was ist das?

Meditation ist eine Praxis, die Geist und Körper einbezieht, einen Zustand der Ruhe und körperlichen Entspannung fördert, das psychologische Gleichgewicht wiederherstellt und das Gefühl des Wohlbefindens erhöht.

Im Wesentlichen ist es der Prozess, der hilft, den Geist zu trainieren und das Interesse auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren.

Warum wird geübt?

Jeder praktiziert es aus verschiedenen Gründen. Viele nutzen es, um Stress abzubauen oder ihre Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, andere üben es, um Selbstdisziplin und Toleranz zu regulieren, einige, um zu lernen, ein positives Denken über das Leben zu haben oder um den Schlaf oder das Ertragen von Schmerzen zu verbessern.

Wofür ist das?

• Finden Sie einen ruhigen Ort mit wenigen Ablenkungen.
• Nehmen Sie eine Position ein, in der Sie bequem sitzen, liegen oder gehen.
• Wählen Sie etwas, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten möchten, zum Beispiel ein Wort, einen Satz oder ein Gefühl wie Atmen.
• Den Geist offenhalten und Gedanken und Ablenkungen frei fließen lassen, ohne Urteile zu fällen.

Mach die Augen zu...

3 Mal tief einatmen...zählt bis zu 6 beim Einatmen

und bis zu acht, die die ganze Luft rauswerfen,

4 mal wiederholen,

Entspannen Sie sich kurz...öffnen Sie Ihre Augen wieder
und einen schönen Tag!

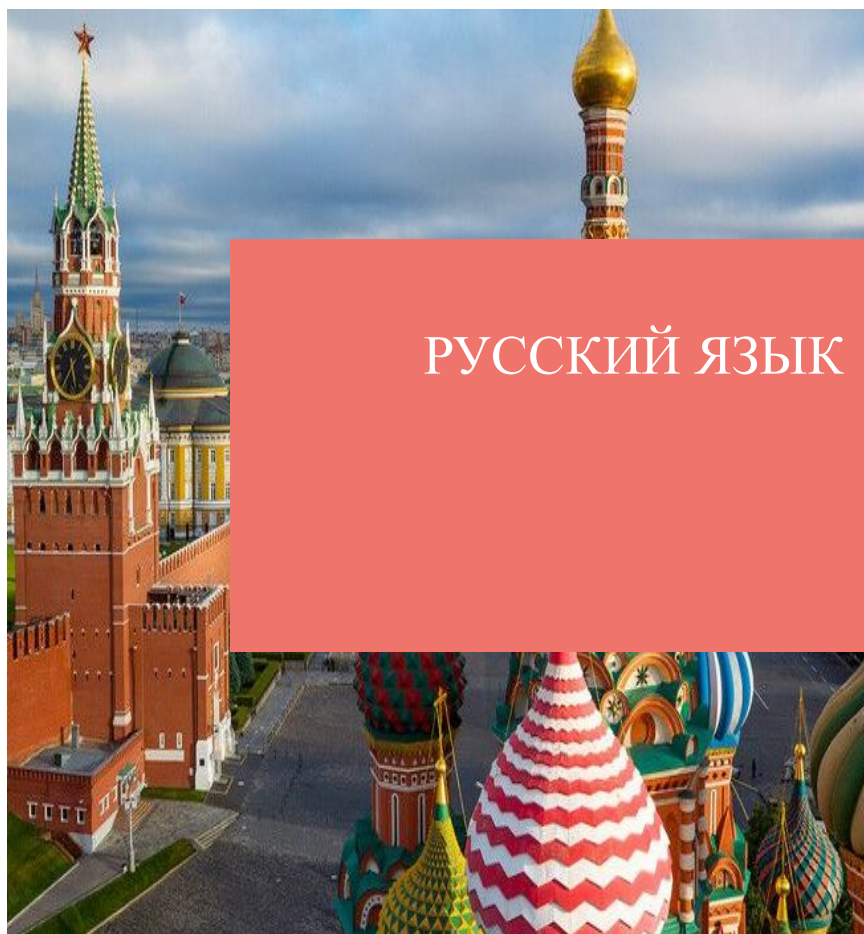
Lasst es uns versuchen!



Sara Lorenz 2TC

GESUND LEBEN IST
sich in der Natur
erholen





РУССКИЙ ЯЗЫК

Русская кухня (cucina Russa)

Nel primo quadrimestre abbiamo affrontato il tema delle pietanze tipiche russe. La professoressa Verbitskaia, docente di russo, ci ha mostrato un Power Point dove erano presenti alcuni cibi tipici della Russia.

Щи-Schi



Борщ-Borsch



маринованные помидоры-
pomodori marinati



Морс-Mors



Русская кухня (cucina Russa)

Come compito c'è stato chiesto di elaborare una presentazione in cui parlavamo dei piatti tipici nella nostra famiglia.

ower Point di Giada Riz

INGREDIENTI/ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250g pane raffermo
- 250g latte
- 120g Speck
- 2 uova
- erba cipollina
- prezzemolo
- salvia
- cipolla
- burro
- farina
- brodo di carne
- 250g чёрствый хлеб
- 250g молоко
- 120g Спек
- 2 яйца
- шнитт-лук
- петрушка
- шалфей
- лук
- сливочное масло
- мука
- мясной бульон

I CANEDERLI ALLO SPECK КАНЕДЕРЛИ СО СПЕКОМ

Tagliate il pane a dadini e mettetelo in una ciotola con il latte e le uova sbattute. Lasciate riposare per 10 minuti. Tritate 1/2 cipolla e rosolatela in una padella con una noce di burro. Aggiungetevi lo speck tagliato a dadini e fatelo insaporire. Controllate il pane e verificate che sia ben ammorbidito ma non troppo imbevuto. Se servisse, aggiungete un po' di farina o di pangrattato. Mescolate il pane con il soffritto di cipolla e speck, aggiungete 1 cucchiaino di erba cipollina a rondelle, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato e insaporite con sale e pepe. Formate i canederli, palline di circa 5 cm di diametro: ne otterrete circa 12. Passateli nella farina e cuoceteli in acqua sobbollente salata per circa 15 minuti. Scolateli e serviteli con poco brodo, insaporito con un trito di erba cipollina.

PROCEDIMENTO



Жил-да был крокодил



А самое страшное- этот крокод никогда не чистил своих очень страшных зубов.

Да-да... Один во всей Африке. И неудивительно, что в один прекрасный день у него заболели зубы.

-Ой ой ой! Бедные мои зубки.

-Ой ой ой, как больно

-Ведь ему больно. Он плачет

E la cosa più spaventosa è che i coccodrilli non si puliscono mai i propri denti molto spaventosi.

Si-si... uno in tutta l'Africa. È normale che in una bella giornata gli facciano male i denti.

-Oi-oi-oi! Poveri denti.

-Oi-oi-oi, che male.

-Lui sta soffrendo. Lui sta piangendo.

-Если
зубы



ЧИСТКА ЖИВОТНЫХ (la pulizia degli animali)

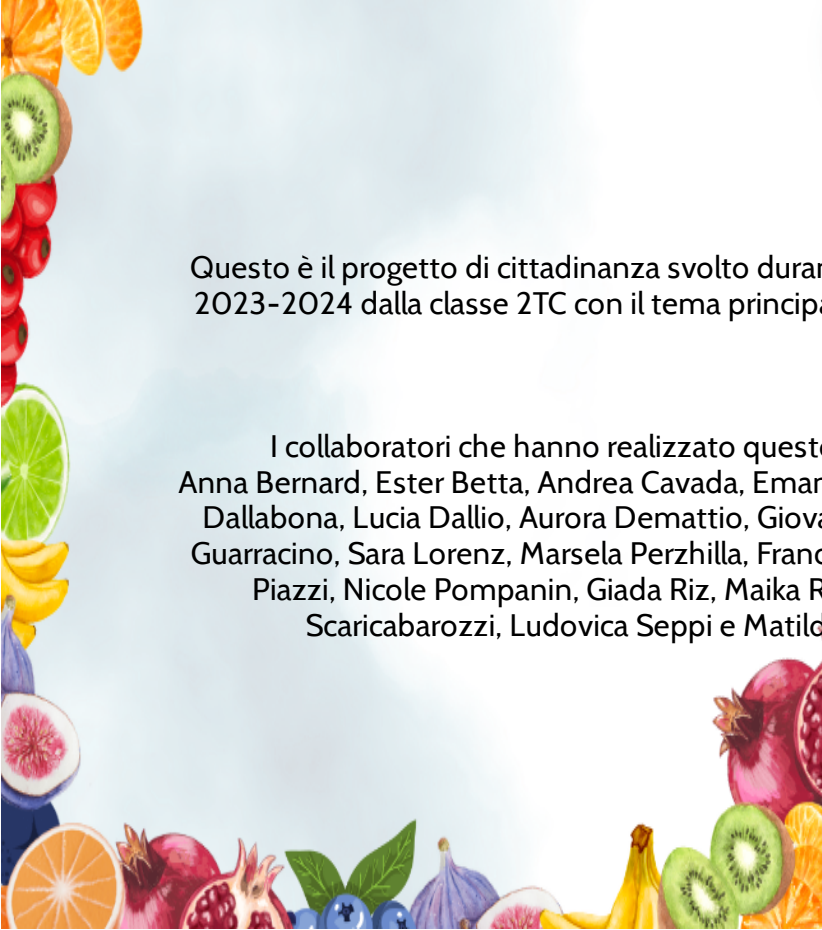


La pulizia del pesce pastinaca o raia, potrebbe risultare difficile perché: Le razze hanno una pelle spessa e cartilaginea, con piccoli denti chiamati "denti placoidi". Questi denti possono rendere difficile la rimozione della pelle in modo pulito e efficiente. Anche per la struttura corporea poiché la forma e la struttura del corpo della pastinaca possono rendere complicato accedere a determinate aree durante il processo di

I pesci pulitori, noti anche come "pesci di pulizia", sono specie di pesci che svolgono un ruolo importante nell'ecosistema marino pulendo altri pesci da parassiti, croste di pelle morta e altri detriti. Questi pesci sono spesso presenti nelle barriere coralline e in altri habitat marini.

Questi pesci pulitori eliminano i batteri e il muco sul corpo da diversi tipi di pesci,





Questo è il progetto di cittadinanza svolto durante l'anno scolastico 2023-2024 dalla classe 2TC con il tema principale "Stili di vita sani".

I collaboratori che hanno realizzato questo lavoro sono:
Anna Bernard, Ester Betta, Andrea Cavada, Emanuele Costazzer, Luca Dallabona, Lucia Dallio, Aurora Demattio, Giovanni Gilmozzi, Luigi Guarracino, Sara Lorenz, Marsela Perzhilla, Francesco Petrone, Silvia Piazzzi, Nicole Pompanin, Giada Riz, Maika Rossi, Elisabetta Scaricabarozzi, Ludovica Seppi e Matilde Vanzetta.