

Verso l'atto

LA VOCE DELLA FRASSATI

PICCOLE E GRANDI PAURE DEGLI STUDENTI

Interrogazioni, verifiche, note e compagni di banco...

Tutti gli studenti, o quasi, si sono trovati almeno una volta in una situazione difficile, spesso causata da verifiche, interrogazioni o altre situazioni a scuola.

Anche se può sembrare difficile, la cosa migliore da fare è cercare di mantenere la calma, concentrarsi e andare avanti.

Durante le verifiche può capitare di sentirsi ansiosi o avere paura dell'esito finale, spesso questi timori sono alimentati dal non avere studiato abbastanza: in questi casi consigliamo di provare a stare calmi perché a volte l'ansia può peggiorare la situazione.

Nelle interrogazioni il discorso è simile, infatti



Le verifiche sono spesso fonte di stress: come affrontarle senza ansia?

molte volte anche se si ha studiato si rischia di rovinare tutto per via dell'ansia. E questa cosa dà molto fastidio quando capita perché si è consapevoli che si poteva fare di più.

Un'altra situazione che può generare

molta ansia è quando vieni chiamato dal preside, anche se magari non sai cosa hai fatto. O magari sai benissimo cosa ti aspetta.

Invece, uno dei momenti in cui ci si ritrova ad avere paura e spesso e volentieri a pregare, anche se è inutile, è il momento in cui vengono riconsegnate le verifiche. Capita di essere preoccupati del voto specialmente se non si ha studiato adeguatamente o se si è consapevoli di aver fatto una pessima verifica. Il nostro consiglio in queste situazioni è quello di non preoccuparsi troppo perché si può sempre migliorare, e con un po' di impegno si può fare tutto.

Rossella e Marina, 3 A



Il numero di gennaio – marzo esce... in primavera inoltrata. Abbiamo varie scuse ma non ci nascondiamo. Colpa nostra. Diciamo che a volte, quando le cose vanno male, ci si può rallegrare pensando che poteva andare anche peggio... lo, per esempio, sono molto contento di essere ancora qui! Si veda la foto... (prof Autieri)

News	a pag. 2
Articoli	a pag. 3
Le rubriche	
SPAZIO LIBERO / CREATIVO:	a pag. 6
cucina, foto, rebus	
RECENSIONI (film, fumetti, musica):	a pag. 7
UMORISMO	a pag. 8

UNO SGUARDO ALLA FRASSATI E AL MONDO

Chattiamo un po'!

Parliamo delle chat. Alcuni, come la sottoscritta, hanno avuto dei problemi dopo la chiusura delle chat di teams. Magari, non hanno il telefono e quindi, se si è assente dalla scuola, devi per forza scomodare le mamme. Poi però ti ricordi che tua mamma è al lavoro, e che quindi devi cercare di comunicare in un altro modo. Dal momento che non credo che esista una chat dei papà, dei cugini, dei nonni, degli zii e delle donne delle pulizie, devi scrivere una bella mail. Solo che allora non ti serve il tablet, ma il computer, che guarda caso è scarico. Ora la tua pazienza è al limite, e quando il pc è carico e non ti risponde nessuno essa esplode: MA CHE SFORTUNA! Se anche tu hai tutti questi problemi (non necessariamente tutti), penso che tu sia d'accordo nel dire che è stata ed è un'ingiustizia il fatto di togliere le chat. Non dico che non ce lo siamo meritati, ma ha contribuito al disfacimento della comunicazione tra diversi studenti: cosa terribile se la comunicazione si basa sui compiti. E tu? Che cosa ne pensi? Contattaci, potresti finire sul giornale!

Alice, 2 A

I formaggi alla Botanica



A febbraio tutte le tre seconde sono andate alla Botanica, una piccola azienda agricola dove abbiamo imparato a fare il formaggio di primo sale. il procedimento è più semplice di quanto si possa pensare: per prima cosa bisogna pastorizzare il latte fresco di mucca, poi va tagliato. Quindi bisogna usare le asticelle, che sono delle forme di plastica forate dove dovete inserire il latte pastorizzato che adesso è diviso in piccoli pezzi, infine si deve compattare e il vostro formaggio di primo sale è pronto.

Edoardo, 2 C

Opera Prima 2026



Verso febbraio i nostri prof di lettere hanno chiamato alcuni studenti per proporgli di scrivere un testo per il concorso di Opera Prima, che ogni anno propone un tema: quest'anno era "la scuola".

Quest'anno vi hanno partecipato 11 studenti della Frassati, e migliaia in tutta Italia. Chi vince il concorso ottiene una pubblicazione in E-book, il supporto editoriale per perfezionare il proprio testo al momento della pubblicazione, percorsi di formazione presso l'ALMED dell'Università Cattolica, la partecipazione a Festival come "Pordenonelegge", e il Riconoscimento del Merito che può tradursi in crediti formativi o riconoscimenti nel curriculum scolastico. Io ho partecipato (non penso vincerò qualcosa) e mi è piaciuto molto inventare una storia quasi da zero e farla leggere ai miei parenti e amici.

Leonardo, 3 B



Le gare matematiche

Come ogni anno l'associazione **Kangourou sans Frontières** ha deciso di organizzare, nella maggior parte delle scuole italiane il concorso matematico, in cui i ragazzi fin dalla prima elementare e fino alla quinta superiore si sfidano in complesse gare matematiche e logiche. Nel prossimo numero pubblicheremo la classifica del Kangourou della nostra scuola.

Filippo, 2 C

Una Prof che ha lasciato il segno

Il nome di Carla Pastormerlo è caro a generazione di studenti. Ma per fortuna, dopo la pensione, lei ha continuato a frequentare la Frassati



La nostra amata prof Carla Pastormerlo, che ha lasciato l'insegnamento per andare in pensione, insieme ad alcuni nostri redattori

Oggi parleremo con una persona felice, da noi molto amata: la prof Pastormerlo che da pochi mesi è andata in pensione.

Come si è sentita il primo giorno di scuola in Frassati?

Il primo giorno di scuola, provavo diversi sentimenti. Ansia, paura e difficoltà sembrava mi stessero schiacciando; in particolare avevo timore di deludere i ragazzi, ma in me non si è mai spenta la voglia e la forza di insegnare. Ciò mi ha portato ad entrare in quella terza media...

Perché ha deciso di insegnare musica?

Io ho sempre avuto la passione per la musica, ma inizialmente la mia strada era più indirizzata verso la letteratura. Sognavo appunto di diventare un'insegnante di lettere oppure una critica di arte, fin quando accadde quel bellissimo giorno: dopo l'esame di quinta superiore del 1982 una scuola di Milano mi chiamò, assumendomi in qualità di professoressa di musica. La mia passione per lo studio, in ogni caso non si è mai estinta, proprio per questo mi sono laureata in pianoforte.

Cosa preferiva del suo lavoro?

La cosa che veramente adoravo era, ed è tuttora, avere un bel rapporto con gli alunni e con i docenti (in particolare con la prof Sala) che mi rendono felice anche con piccoli gesti. Secondo me avere un bel rapporto con i propri alunni è fondamentale, perché ti fa sentire ben accetta.

Per lei i voti sono importanti?

Penso che i voti siano fondamentali ma non per dire "io sono più brava/o di lui/lei" ma per capire se si ha studiato bene o dove bisogna impegnarsi di più per migliorare.

È felice di essere in pensione?

Devo dire che dopo tanti anni di lavoro sono entusiasta; allo stesso tempo, però, mi dispiace molto non fare più l'insegnante. Secondo me l'evento più bello prima di andare in pensione è stato il conto alla rovescia fatto insieme ai miei ex ragazzi di terza A l'ultimo giorno. In quel momento provavo una miriade di sensazioni come felicità, amore, tristezza e libertà.

Come si trovava con i suoi colleghi?

Con loro ho sempre avuto un ottimo rapporto, eravamo come migliori amici, anzi come se tra di noi si fosse instaurato un legame di fratellanza. In particolare, la prof Sala era una "sorella" a cui confidavo i miei timori, le mie paure, ma anche i miei orgogli, i miei segreti e le mie felicità.

Ci sono alcune cose che non ha potuto fare e le è dispiaciuto?

Addentrando nel passato, ci sarebbero state molte altre cose che avrei voluto fare, ma in particolare avrei desiderato fare più laboratori di coro e orchestra, dei piccoli "divertimenti" che mi rendevano molto felice.

Cosa farà adesso che non insegna più?

Sto continuando ad aiutare la scuola come posso, offrendomi come volontaria per lavori come prof di sostegno oppure dando una mano in mensa: mi ha sempre appassionato fin da piccola stare a contatto con i fornelli servendo ottimi piatti. Beh, poi avevo anche programmato, dopo duri anni di lavoro di rilassarmi e godermi la vita al meglio!

Alice 2 A e Gabriele 3 B

Guardiamo al futuro!

Le classi seconda hanno incontrato lo scrittore Luigi Ballerini, che è venuto a parlarci dell'orientamento alle scuole superiori



In questa pagina alcuni momenti dell'incontro con Luigi Ballerini, a inizio marzo, con i genitori della Frassati

Luigi Ballerini, famoso scrittore di libri per ragazzi, ha anche un altro lavoro. Non solo scrive, ma si occupa anche di aiutare i ragazzi nella scelta della scuola, attraverso un incontro con loro. Ecco, quindi, le informazioni e i consigli che ha dato a noi di seconda, prima di incontrare poi la sera stessa i nostri genitori.



A inizio marzo, noi studenti delle classi seconde della scuola secondaria abbiamo partecipato

a un incontro dedicato all'orientamento scolastico. Come ospite è intervenuto lo scrittore Luigi Ballerini, che ci ha parlato del momento importante che stiamo vivendo: la scelta della scuola superiore.

Ballerini ci ha spiegato che orientarsi non significa solo scegliere tra liceo, istituto tecnico o professionale, ma soprattutto capire chi siamo e

cosa ci piace davvero. Ci ha invitati a riflettere sui nostri interessi, sulle materie che ci appassionano e sul tipo di impegno che siamo pronti a sostenere. Secondo lui, «non esiste una scuola "migliore" in assoluto: esiste la scuola migliore per ciascuno di voi».

Durante l'incontro ci ha anche ricordato che questa scelta non decide il nostro futuro una volta per tutte, ma rappresenta un passo importante verso la costruzione del nostro percorso. Per questo è fondamentale ascoltare sé stessi, fare domande, informarsi e non lasciarsi guidare solo dall'opinione degli altri.

Alla fine del suo intervento, Luigi Ballerini ci ha trasmesso un messaggio rassicurante: è normale avere dubbi, ma l'importante è scegliere con consapevolezza, senza paura di mettersi in gioco. Grazie alle sue parole, molti di noi hanno capito meglio ciò che cercano nella scuola dei prossimi anni.

Alice, 2 A



Tre giorni indimenticabili

La mitica gita delle terze a Napoli: Napoli sotterranea, Pompei, e tanto altro



Tre immagini dell'uscita didattica a Napoli: una foto di gruppo per alcuni studenti e professori; visita alla Napoli sotterranea; la grande prof Bizzozero spiega agli studenti le bellezze del luogo durante la visita a Pompei. Sotto: tutti i docenti presenti

Quest'anno, dal 25 al 27 febbraio, noi classi terze siamo state in gita a Napoli, per vivere e respirare l'anima unica di questa città. Il primo giorno, una volta arrivati in Stazione Centrale, abbiamo pranzato nel centro della metropoli, per poi prendere il pullman e spostarci al sito archeologico di Napoli sotterranea. Lì, mi ha colpito molto la storia dei pozzari, uomini dell'antica Roma che avevano il compito di pulire gli acquedotti e purificare l'acqua, per renderla disponibile all'impero. La sera, infine, abbiamo conosciuto il nostro albergo, Hotel Villa Serena, dove avremmo alloggiato per tutta la gita. Qui abbiamo anche ascoltato le camere fatte dai professori. Io, per esempio, ero in camera con tre miei amici. Alessandro, Davide e Andrea.

Il secondo giorno siamo andati a visitare Pompei, che è stata per me un sogno. Io sono affascinato dalla storia romana, e proprio per questo, di fronte a questa bellezza immensa, sono rimasto a bocca aperta. Visitare questa città mi è piaciuto molto anche perché siamo entrati nelle *domus*, ovvero dimore dove abitavano gli antichi romani. Delle vere e proprie meraviglie. Mi hanno colpito soprattutto i dipinti che le adornavano. Le case, infatti sprizzavano di colori accesi, come acceso era ancora lo spirito della città vesuviana a distanza di millenni. Speravamo inoltre di osservare il Vesuvio da vicino ma, arrivando poco più di tre minuti in ritardo dalla chiusura del parco, le guide turistiche non ci hanno fatto salire su quel

famoso vulcano che eruttò proprio su Pompei. La sera, infine, sono venute a trovarci due suore, Donata e Giovanna, che ci hanno raccontato della loro vita a Napoli. Il loro discorso mi ha veramente colpito sia perché erano persone felici, sia perché erano persone libere che esprimevano il loro amore per Dio attraverso parole semplici che mi hanno veramente riempito il cuore.



Il terzo giorno, poi, siamo andati a vedere la famosissima scultura, il **Cristo velato** di

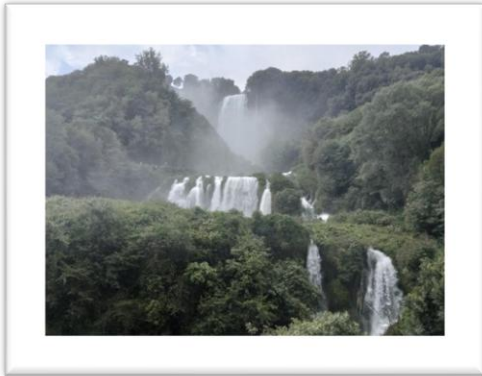
Sanmartino. La prof Bizzozero ce la ha spiegata talmente bene che, man mano che illustrava la scultura, sembrava prendesse forma e iniziasse vivere. Nel pomeriggio, dopo aver mangiato per le vie di Napoli una buonissima pizza fritta e una favolosa "Pizza Portafoglio", siamo andati a osservare le opere del Caravaggio. Erano dipinti eccezionali, splendidi, perfetti. Mi ha impressionato il modo in cui il pittore, con mano ferma, sia riuscito a dipingere così bene. Si possono dire solo due parole: che incanto.

Questa gita, a parere mio, è stata mitica. È da ricordare e da fare rimanere nel cuore.

Gabriele, 3 B

SPAZIO ALLA CREATIVITÀ!

Una foto, una ricetta, una poesia... o anche un trucco di magia!



Haiku Cascata delle Marmore

Crystal water drops,
Dancing down the rugged rock,
Rainbow in the sky (Gabriele, 3 B)

Meglio la musica attuale o la musica "antica"?

A questa domanda non esiste una vera risposta: dipende dai gusti di ogni persona. Personalmente io preferisco la musica vecchia per il significato che i vecchi cantanti esprimevano con i loro testi. Invece tra i generi attuale, il rap rimane comunque molto bello ma ha perso la parte speciale ovvero il fatto che il cantante riusciva a trasmettere ciò che voleva dire e il significato della canzone. Ma ho raccolto anche i pareri degli altri componenti della redazione. Sentiamoli. **Filippo, 2 C**
Edoardo, 2 C: «Non sono un amante della musica ma ho imparato ad amarla grazie ai viaggi con la mia famiglia. Per me, la musica moderna è confusa e priva di senso: trovo che il rock sia migliore rispetto ai generi di questo momento».

Alice, 2 A: «Io preferisco la musica "antica", il rock: quando ero piccola ascoltavo solo quella grazie ai gusti di mio papà. Poi, non ho imparato ad apprezzare la musica pop o rap».

Marina, 3 A: «Onestamente preferisco di gran lunga la musica moderna perché la sento più vicina ai noi ragazzi e i cantanti sono bravissimi. Non è una critica verso la musica più "vecchia", sono solo gusti».

Leonardo, 3 B: «Preferisco la musica del passato, prima del 2018, perché sono nati i generi musicali che ci hanno regalato canzoni come **Bohemian Rhapsody** dei Queen, **Imagine** di John Lennon, **Billie Jean** di Michael Jackson, **Girls just want to have fun** di Cyndi Lauper, o **Eye of the Tiger** dei Survivor».

Rossella, 3 A: «Secondo me la musica moderna è più bella: mi trasmette molta energia, resta subito in testa, in più gli artisti di oggi sanno mescolare stili diversi e creare brani originali».

Piatti da tutto il mondo



I Tamales

Anche in questo numero del giornalino non potevo dimenticarmi della mia rubrica. Oggi vi porto il piatto tipico di Panama: i tamales sono un piatto tradizionale dell'America latina, con origini molto antiche nelle civiltà colombiane come i Maya e gli Aztechi. Già migliaia di anni fa erano preparati come provviste per la guerra o per i viaggi perché erano "impacchettati". Dopo l'arrivo degli europei la cucina si è evoluta ma i tamales sono rimasti un simbolo della cucina tradizionale.

Ricetta e preparazione

La ricetta dei tamales richiede un po' di tempo ma è abbastanza semplice se seguita con attenzione. Per prima cosa bisogna occuparsi delle foglie di mais essiccate, che vanno messe in acqua calda per ammorbidirle. È un passaggio molto importante perché saranno l'involucro dei nostri tamales. Poi si realizza la masa mescolando farina di mais, strutto, brodo e sale fino ad ottenere un impasto morbido. A parte si prepara il ripieno, spesso a base di pollo e salsa. L'impasto viene poi spalmato sulle foglie, viene aggiunto il ripieno e i tamales vengono chiusi. Infine vengono cotti al vapore per circa un'ora fino a che non si staccano facilmente dalle foglie. I tamales sono un piatto gustoso: anche se non sono stati facili da preparare, sono stata molto soddisfatta del risultato. So che lo dico sempre ma credetemi: è davvero una sfida ma ne vale veramente la pena! **Rossella, 3 A**

RECENSIONI

Film, libri, canzoni: cosa ne pensiamo di...

Zootropolis 2



Zootropolis 2 è un film creato dalla Walt Disney dove la protagonista Judy Hopps decide insieme a Nick Wilde (il suo nuovo collega) di lavorare su un caso.

È il centesimo anniversario di quando sono state erette le barriere meteo che fanno vivere prede e predatori in ambienti diversi. È anche però quello della morte di una tartaruga uccisa da un serpente. Judy pensa che un serpente potrebbe tornare per decidere di uccidere la famiglia delle Linci, proprietaria del diario dove si celano i piani delle barriere meteo.

Tra stravaganti colpi di scena e inaspettati tradimenti, gli autori **Byron Howard** e **Jared Bush**, già realizzatori del primo film, ci offrono un nuovo e inaspettato capitolo tutto da scoprire.

Il film è stato candidato al premio Oscar, tra i migliori film d'animazione dell'anno.

Alice, 2 A



Sal Da Vinci convince Sanremo, ma non noi

La vittoria di Sal Da Vinci a Sanremo ha fatto molto discutere. Anche se molti hanno apprezzato la sua canzone e la sua esibizione sul palco, noi abbiamo un'opinione diversa: il brano non è stato così coinvolgente come ci si aspetterebbe da una canzone vincitrice. La melodia risultava un po' troppo ripetitiva e il testo non particolarmente originale. Inoltre, durante l'esibizione, non abbiamo percepito grandi emozioni, cosa che invece dovrebbe essere fondamentale in un evento importante come Sanremo. Altri due artisti che invece ci hanno stupito sono Tony Pitony e Dito nella Piaga. Durante la serata cover hanno sorpreso tutti con una performance originale e coinvolgente. Sul palco hanno portato energia, ironia e grande intesa, dimostrando talento e personalità.

Marina e Rossella 3 A



Pusher di Antonio Ferrara

Il romanzo racconta la storia di Tonino, un ragazzo napoletano di 13 anni, che è entrato nel mondo dello spaccio di droga da giovanissimo. Vive in una realtà difficile, segnata dalla mancanza di opportunità, e lui vede nel suo "lavoro" un modo semplice di fare soldi e guadagnare rispetto. Ha iniziato quasi per caso, ma ben presto viene risucchiato da un ambiente violento e pericoloso, fatto di solitudine e scelte difficili. Questo romanzo mi ha colpito molto per il suo modo diretto e crudo di raccontare la vicenda travagliata di Tonino. La storia, raccontata dal protagonista, mi ha fatto aprire gli occhi su cos'è davvero la vita di ragazzi della mia età che non hanno le mie stesse opportunità. Consiglio questo libro a chiunque voglia vivere un'avventura fuori dal comune ma non troppo lontana dalla nostra realtà. **Rossella, 3 A**

UN PO' DI UMORISMO E DI ALLEGRIA

Come reagire ai brutti regali

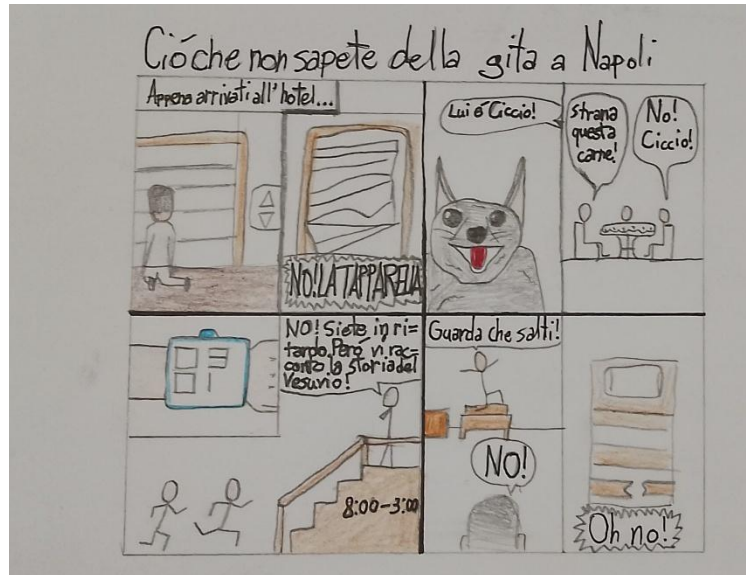
Per sembrare contento di fronte a regali inutili e non desiderati, la cosa migliore è apparire con un finto sorriso, con un'apertura della bocca di circa 45 gradi; se l'apertura sarà minore si rischierà di far capire la vera reazione al brutto regalo, e colui che l'avrà fatto potrà rattristarsi. Inoltre, per rendere ancora più felice la persona che ha fatto il regalo, subito dopo il sorriso si consiglia di accompagnare il gesto con frasi carine come:

- «Ma non dovevi!» (attenzione: questa frase non va urlata, in ogni caso, è la frase più sicura se non si hanno idee);
- «Era proprio quello che volevo» (è più rischiosa rispetto alla precedente, ma rimane comunque una delle frasi consigliate);
- «Mi conosci troppo bene!»: in qualsiasi modo non può essere fraintesa perciò è un'altra frase molto sicura da dire in queste situazioni sgradevoli.

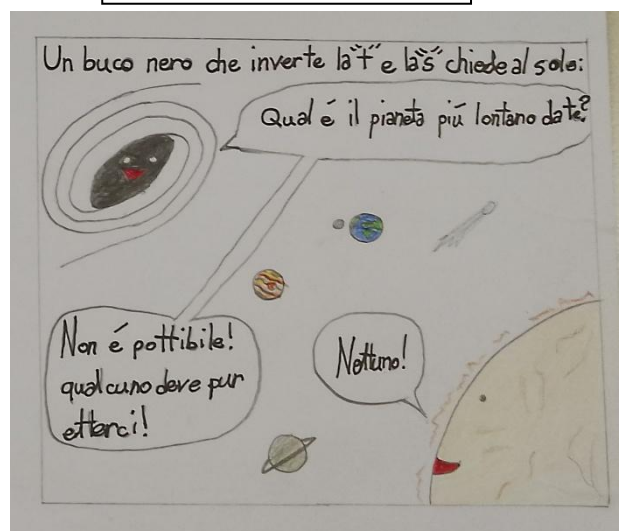
Provateci, poi venite a dirci se funzionano!

Edoardo e Filippo, 2 C

LE NOSTRE VIGNETTE



Disegni e testi delle vignette di questa pagina sono di **Leonardo, 3 B**



BARZELLETTE SCOLASTICHE

Un'alunna domanda: «Prof, si può punire qualcuno per una cosa che non ha fatto?».

«No di certo!».

«Bene, perché non ho fatto i compiti!».

FRASSATI
SCUOLE CHE ESALTANO TALENTI

Verso l'alto
LA VOCE DELLA FRASSATI

VERSO L'ALTO – LA REDAZIONE

Editore e "capo": il preside,
Prof Alfredo Marchisio

Direttore: Prof Antonio Autieri

Redattori: Rossella Bombelli (3 A), Leonardo Grassi (3 B), Filippo Marelli (2 C), Edoardo Meda (2 C), Marina Melotto (3 A), Alice Sartori (2 A), Gabriele Zonca (3 B)

Vuoi mandarci una foto o un testo? Scrivici su Teams o ai nostri indirizzi e-mail!