

UN CORNO DI NOTIZIE

Bentornati a tutti!

Finalmente dopo mesi di stop il nostro giornalino riapre i battenti, con un'edizione speciale che si inserisce entro un meraviglioso progetto di sensibilizzazione sociale promosso come ogni anno dal CVS Lombardia Sud (Centro Servizi del Volontariato): il Festival della Legalità!

Sono chiamate a partecipare a questo evento tutte le associazioni, gli enti di terzo settore, i CPL (Centri Promozione alla Legalità), le scuole e chiunque voglia dare il proprio supporto ad una campagna che, mai come in questo periodo, chiama ognuno di noi a donare un contributo, anche se piccolo, per una giusta, anzi giustissima, causa.

Tutte le realtà attive sul territorio del sud lombardo collaborano in questa settimana organizzando e promuovendo varie manifestazioni e progetti con l'obiettivo di stimolare sempre di più la riflessione sul tema del volontariato e, come ogni anno, in tutte le province di Cremona, Lodi, Mantova e Pavia, sono in tanti a aderire alla chiamata del CSV!



Quest'anno abbiamo deciso di partecipare anche noi, dedicando l'edizione del nostro giornalino al tema scelto come *leit motiv* del Festival dei Diritti, "LA CURA", intesa come cura della salute, dell'ambiente, del prossimo, delle relazioni, delle nostre città e degli animali.

Tutti i nostri piccoli giornalisti hanno risposto "alla chiamata" con entusiasmo, dimostrando un grandissimo impegno! Ognuno di loro in base alla propria esperienza, ha deciso di trattare un argomento che lo coinvolgesse in prima persona, dedicando l'intero articolo ad uno degli aspetti del vastissimo tema della CURA!

Alcuni hanno approfondito il vero significato del termine; altri hanno parlato della cura del proprio benessere psicofisico, condizione necessaria per vivere con serenità e gioia in un periodo in cui molto si è perso a causa del lockdown e della paura che circonda ognuno di noi; altri hanno parlato dell'ambiente e dell'importanza del riciclaggio; altri ancora hanno focalizzato l'attenzione sulla CURA dei nostri amici animali, che spesso vengono considerati alle stregua di oggetti, sfruttati e maltrattati; altri ancora hanno intervistato alcune persone che operano in campo medico, scolastico e del volontariato, per

sottolineare quanto ci sia di grande nei piccoli gesti quotidiani di queste persone, che hanno deciso di dedicare il loro lavoro, la loro vocazione e il loro tempo alla cura degli altri; in chiusura invece vi aspetterà anche un bel momento di relax, con un cruciverba e un quiz interamente ideati per voi.

Abbiamo chiesto anche alla nostra dirigente scolastica Lorenza Badini e al nostro professore di religione Don Daniele Cabisto di contribuire a questo progetto con un loro scritto.

I loro articoli hanno il sapore di uno sguardo più maturo e consapevole, che si pone come guida alla lettura di questa edizione, scritta dai piccoli, ma non solo per i piccoli!

Ognuno di noi, leggendo le riflessioni uscite dalla tastiera di queste giovani menti, non può far altro che guardare al futuro con un po' più di speranza, anche se in questo periodo molto del nostro ottimismo e della nostra fiducia hanno perso le loro salde radici!

La paura ci spaventa, ci blocca, spesso ci immobilizza di fronte a grandi sfide, ma se avremo "CURA" di noi stessi, degli altri e del mondo, potremo sempre contare su una via d'uscita sicura, una porta che ci condurrà avanti, verso orizzonti più sereni e luminosi!

Buona lettura a tutti!

Pizzigati Elena

"MI PRENDO CURA DI..."

IL CERCHIO MAGICO DEL PRENDERSI CURA

La mia vita, le nostre vite, sono cambiate radicalmente dal 21 febbraio 2020. Che ne siamo consapevoli oppure no questa è la realtà dei fatti, nulla è più come prima e c'è un "prima del Covid" così come ci sarà un "dopo il Covid".

Io però trovo che questi cambiamenti ci stiano rendendo migliori, il riflettere sulla ricaduta che ogni nostra azione può avere su tutte le persone che ci circondano e anche quelle a cui abitualmente non pensiamo trovo che ci abbia fatto allargare i nostri orizzonti, che ci stia dando la capacità di guardare oltre.

Normalmente, nella nostra vita "prima del Covid", tutte

le azioni che facevamo finivano lì. Vado in centro, mi siedo ad un tavolino con una mia amica, prendo un aperitivo, faccio quattro chiacchiere, entro nel bar, pago, saluto ed esco. Ora non può più essere così... in questo momento, e questo non è un esempio calzante perché i bar sono chiusi, ma il mio pensiero deve essere "davvero ho così tanto bisogno di uscire e di andare al bar per un aperitivo? E se per caso durante la settimana fossi venuta a contatto con una persona positiva? In questo modo porterei in giro il virus spargendolo in un ambiente pubblico. No, ripensandoci bene non ne ho bisogno, possiamo fare due chiacchiere al telefono, al limite una video chiamata o uno Zoom, però davvero non è il caso".

Ecco ragazzi e ragazze, genitori e docenti io vi voglio

dire questo: pensiamo sempre, ma non solo ora, facciamolo davvero sempre, a quali potrebbero essere le conseguenze delle nostre azioni. Pensiamo alla conseguenza di guardare un attimo il cellulare mentre sono in auto, mentre attraverso la strada, alle conseguenze di una birra di troppo quando poi devo prendere lo scooter e tornare fino a casa, di uscire al parchetto con i miei amici e stare senza la mascherina e poi magari passo un attimo dalla nonna a lasciarle il pacchetto che mi ha dato la mamma.



Pensiamo sempre in modo circolare, non più rettilineo, pensiamo a ciò che viene dopo e a ciò che viene dopo ancora e ancora ancora fino a che il cerchio si chiude e tutto ritorna a voi, in positivo e in negativo.

Questa emergenza che stiamo vivendo ci sta lasciando questa grande eredità: capire l'importanza che gli altri hanno per noi e capire quale siano davvero le conseguenze delle nostre azioni. Non sprechiamo questa grande occasione che ci è stata data, davvero percorriamo questo cerchio nel modo migliore possibile: mi prendo cura di me stesso per preservare i miei genitori, i miei compagni, i miei prof e mio fratello o mia sorella. In questo modo mi prendo cura dei miei nonni, dei familiari dei miei prof, dei colleghi di mamma e papà.

Stiamo sviluppando, senza rendercene conto fino in fondo perché è un processo lungo e complesso, una visione della nostra vita davvero a 360 gradi, una visione circolare, dove ogni cosa che facciamo incontra una conseguenza e se questa possa essere positiva o negativa

sta solo a noi... Sta solo a noi perché siamo noi che decidiamo ogni giorno di mantenere le distanze, di usare in modo corretto la mascherina, di lavarci con cura le mani, di rispettare gli altri, di uscire ed incontrare persone solo se strettamente necessario.

Cari ragazzi e ragazze, siete il futuro di questa società e io vorrei davvero che la scuola vi stesse passando tutto questo, vorrei tanto che l'amore e la dedizione dei vostri prof e delle vostre prof, come pure delle collaboratrici scolastiche, vi facesse capire quanto siete importanti per loro; siete il centro del cerchio della loro cura, sia fisica che mentale. Pensate a quanto vi stanno sostenendo, a quanto vi stanno incitando, a come non vi mollano mai, vi seguono in presenza e poi a distanza e poi ancora in presenza e non cedono mai un attimo.

Ecco io vi chiedo questo: abbiate cura di voi, abbiate

cura di chi vi sta accanto, cogliete questa grande occasione che questa rivoluzione ci ha portato ma non in modo passivo; siate protagonisti anche voi nel prendervi cura di chi vi circonda cercando di chiudere il vostro cerchio nel modo migliore possibile e apprezzate tutte le persone che avete intorno perché lo stesso stanno facendo loro con voi.

Solo così sarete uomini e donne migliori.

La vostra Preside
Lorenza Badini



PRENDERSI CURA DELL'ANIMA

Avere cura, essere in cura, seguire una cura, curare qualcuno e potremmo continuare ancora per molto cercando i molteplici significati di una parolina così piccola, solo due sillabe, ma che ha una duttilità linguistica potente.

Sono però convinto che tra le tante espressioni che ci vengono alla mente se continuassimo questo giochetto di comporre frasi ce ne sarebbe una che a fatica verrebbe in mente: prendersi cura della anima.

Che sarà mai questa prassi? In cosa consiste? Esiste un manuale che ne dia regole specifiche?

L'uomo da sempre si riconosce di carne e di spirito. Non possiamo dividere l'uomo in pezzi ma dobbiamo dire che l'unità che caratterizza la persona non è fatta solo di ciò che possiamo toccare ossia il corpo e la mente ma anche di un principio spirituale che ci anima, che ci caratterizza, che non muore: l'anima.

Essa è lo spirito che c'è in ogni uomo, ne dà le specificità e l'unicità, lo caratterizza ma soprattutto essendo spirituale è destinata alla vita eterna.

Essa sopravviverà al corpo dopo la morte e attenderà il corpo per il giorno della risurrezione quando Dio farà risvegliare dalla polvere ogni vivente della storia per restituirgli il proprio corpo in vista del giudizio finale.

Ma vedete non è tutto così facile e liscio come scriverlo, la vicenda dell'umano si è incagliata proprio di fronte alla cosa più bella che ogni uomo ha: la libertà.

Possiamo infatti agire liberamente e quindi operare il bene e il male.

“Ci sono le leggi che ci limitano, don” direbbe qualcuno “mancano anche quelle di Dio”.

“Le leggi degli uomini sono state create per frenare il male, se gli uomini vivessero nell'amore, se fossero in grado di prendersi cura dei propri simili (fratelli), allora le leggi non servirebbero più”

E' necessario pertanto, rendersi innanzitutto cura della propria anima, poi della propria persona e infine dei fratelli.

Ma come ci si cura dell'anima?

Ebbene siccome l'anima è spirito essa non può essere curata dalle cose materiali, non mangia e non beve. L'anima ha bisogno di Dio e di amore.

Il rapporto con Dio fatto principalmente di preghiera, di dialogo con lui è l'alimento principale dell'anima ma non

il solo. Serve conoscere Dio, pertanto, anche la lettura della Sacra Scrittura aiuta sempre più ad alimentare la nostra anima. Essa tanto più sarà in comunione con Dio tanto più riceverà da lui la linfa vitale che la rende capace di essere amata e di amare.



La cura dell'anima è il fondamento dell'esistenza umana perché la nostra vita pacificata diventi per gli altri una benedizione.

Se ci scordiamo dell'anima e pensiamo di poter fare a meno di Dio rischiamo di perdere l'orizzonte di senso della vita, di brancolare nel vuoto e invece che vivere una vita felice in pienezza di vivacchiare andando a cercare altrove, nei surrogati, quel senso della vita che solo in Dio trova pace. Che cosa sono i surrogati ci chiediamo infine. Essi possono avere molti volti, dalla ricerca di alcol e droga allo stordimento con la musica, dalla ricerca del divertimento sfrenato all'annichilamento davanti ad uno schermo di un tablet o smartphone sempre proiettati a cercare e postare novità sui social, dai vizi più svariati alla cura eccessiva dell'estetica e tanto altro ancora.

L'anima è molto semplice, è un principio sottile e impercettibile, si accontenta di poco ma quel poco deve essere carico di significato e di amore.

Se saremo capaci di custodire la nostra anima e il nostro riferimento a Dio certamente avremo una vita alla quale, nonostante non sarà risparmiato il suo destino, di fronte a qualsiasi evento gioioso o triste sarà in grado di affrontare la vita con coraggio, con senso e raggiungendo sempre la pace per se stessi da poter offrire a chi condivide con noi un tratto di cammino.

Don Daniele Cabisto

LA PAROLA CURA: COSA, O MEGLIO, QUANTO NASCONDE!?

Nella sua forma più antica, la parola *cura* si usava in un contesto di relazione d'amore e d'amicizia. Esprimeva l'atteggiamento di premura, vigilanza, preoccupazione ed inquietudine nei confronti di una persona amata o di un oggetto di valore. Il vocabolario oggi dice che *cura* significa premura, preoccupazione, attenzione e delicatezza, un atteggiamento che può provocare preoccupazioni inquietudine e senso di responsabilità.

Nel parlare comune questa parola è riferita all'ambito clinico, cioè si cura non una persona ma una malattia. Un altro modo di definire la cura è il raggiungimento del maggior benessere possibile, in un dato momento o in un dato contesto. In realtà, la salute, lo star bene consiste in una serie di interventi minori che rendono la vita più piacevole e più vivibile. La cura è quindi opera costante di numerosi protagonisti che devono collaborare con un unico obiettivo.

Margherita Paolucci

La parola cura ha vari significati. La *cura* è l'interessamento che si mostra verso qualcuno o qualcosa. Per esempio, si può avere cura della propria famiglia, dell'educazione dei figli, dei genitori anziani, dell'abbigliamento, della casa, ecc.

In molte frasi la parola *cura* esprime anche un'attenzione affettuosa e premurosa: *avere cura di qualcuno* significa occuparsene; *maneggiare qualcosa con cura* significa



usare qualcosa con riguardo, con attenzione, senza romperla.

Ma la parola *cura* indica anche la terapia e le medicine usate per curare una malattia o l'opera del medico nei confronti di un ammalato.

Riflettendo sulla parola cura, mi sono ricordata di una canzone di Franco Battiato che si intitola *La Cura*...

*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai
Ti sollevorò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore
Dalle ossessioni delle tue manie
Supererò le correnti gravitazionali
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare
E guarirai da tutte le malattie
Perché sei un essere speciale
Ed io, avrò cura di te
Vagavo per i campi del Tennessee
Come vi ero arrivato, chissà
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
Attraversano il mare
Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono
Supererò le correnti gravitazionali
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare
Ti salverò da ogni malinconia
Perché sei un essere speciale
Ed io avrò cura di te
Io sì, che avrò cura di te*

Mi ha colpito questa canzone perché secondo me curare le persone non significa solo amarle, ma prendersene cura, standogli accanto sia nel bene che nel male, assicurandole e aiutandole in momenti importanti della vita.

Ogni persona può essere speciale per qualcun altro e viceversa, quindi la protezione e la cura si possono estendere non solo alla famiglia, ma anche agli amici.

In questo momento particolare in cui viviamo un'emergenza sanitaria importante il mio pensiero è anche

per i medici e gli infermieri che ogni giorno curano con tutte le loro forze gli ammalati negli ospedali, nelle case private e nelle case di cura per gli anziani.

Purtroppo, anche loro sono stati vittime di questo brutto virus, ma si sono rimessi in piedi per continuare a curare i più deboli e i più sfortunati.

Eleonora Bellani

LA CURA DI SE STESSI QUATTRO REGOLE D'ORO

Cura di sé è la traduzione italiana dell'espressione derivante dal greco antico "*epimeleia heautou*". È importante prendersi cura di se stessi e dare priorità a ciò di cui necessitiamo. Questo vale non solo fisicamente, ma anche da un punto di vista emotivo.

Dobbiamo sempre avere cura della nostra felicità e del nostro stato d'animo. Fa sempre bene domandarsi

"ma io ora, come sto?" Per qualcuno la risposta potrebbe essere bene, per altri invece male; in tal caso allora dovremmo porci un'altra domanda: "perché non sto bene? Cosa posso fare per migliorare la mia vita?"

Sicuramente ognuno di noi ha situazioni o semplicemente pensieri che "turbano" la propria serenità, ma non dobbiamo



aspettare che essi ci travolgano, occorre agire per trovare una via d'uscita verso la serenità. Ci sono molti modi per prendersi cura della propria mente.

Meditare.

Non è così difficile come pensiamo. È solo la pratica di stare seduti in silenzio e di concentrare la mente. In questo modo, calmiamo i nostri pensieri e ci rilassiamo. Esistono vari tipi di meditazione, sta a noi scegliere quale adottare in base al metodo che troviamo più comodo.

Scrivere un diario.

Può sembrare banale, ma può invece aiutarci nella cura di noi stessi. In un diario possiamo dare sfogo ai nostri pensieri, rabbie, paure; ci liberiamo di pesi, quasi come se ci stessimo confidando con un amico. Si può scrivere un diario anche a seconda dei propri hobby e interessi.

Ridere di più.

È proprio vero il proverbio "*la risata è la miglior medicina*"!! Ridere ci fa scaricare le tensioni e libera il nostro corpo dallo stress. Gli effetti positivi di una risata sono per esempio un abbassamento della pressione sanguigna, una riduzione degli ormoni dello stress e un miglioramento della salute cardiaca. La risata contrasta le emozioni dolorose e diminuisce la rabbia, e altera la nostra visione delle cose, portandola in una prospettiva più positiva!!! Circondatevi di persone, che vi facciano ridere e che tirino fuori il meglio di voi!

Fare esercizio fisico.

L'esercizio fisico, oltre che a dare beneficio al corpo, può anche fare miracoli per migliorare la salute mentale, per persone che soffrono di ansia o di depressione. Infatti, fare esercizio fisico, aiuta a: ridurre lo stress e l'ansia; essere più vigili; migliorare la fiducia in se stessi.



Celeste Lambri

LA CURA DI NOI STESSI TROVIAMO IL TEMPO PER NOI!

La cura di noi stessi è molto importante non solo nell'ambito visivo ma anche legato al nostro benessere interiore, quindi a qualcosa che ci fa star bene. Gli amici, il lavoro, la famiglia sono estremamente importanti nella vita di chiunque e spesso queste relazioni noi le mettiamo in secondo piano.

In questo periodo buio la cura di noi stessi può diventare molto difficile stando sempre a casa oppure non praticando attività fisica che è molto importante per la nostra salute.



Io quando ho un problema chiedo sempre aiuto alle mie amiche di fiducia che mi aiutano ad affrontarlo. Quindi, dopo ad averlo risolto mi sento bene.

È importante prendersi cura di se stessi e dare priorità anche alle nostre necessità. Dobbiamo avere il tempo però, rinunciando per esempio ai social che creano nella nostra vita solo distrazione. A volte soprattutto nel periodo dell'adolescenza tutti noi ci troviamo a pensare a molte cose strane che attraverso adulti, persone anziane e amici confrontiamo. Queste riflessioni secondo me servono molto per il nostro benessere, per la nostra crescita per farci star bene e non preoccuparci di nulla. Spero di avervi aiutata con alcune delle mie riflessioni, e sono interessata al vostro pensiero...

Valentina Polenghi

PRENDERSI CURA DI CORPO E MENTE: LO YOGA



Lockdown, quarantena, didattica a distanza, smartworking, lontananza da amici e parenti... Tutte situazioni che possono essere molto stressanti e creare ansia, sia ad adulti che a bambini. Lo yoga può essere un buon antidoto per combattere la tensione durante l'emergenza. Si tratta di una disciplina di rilassamento di origini indiane risalente a oltre 2000 anni fa; il termine deriva da una parola sanscrita che significa "unire". Infatti, yoga vuol dire unione si mente e corpo, unione con gli altri, unione con la natura. Lo yoga si pratica facendo esercizi fisici, mentali e di respirazione. Le posizioni dello yoga si chiamano "asana" e hanno nomi legati alla natura (piante o animali) e alle cose che ci circondano.

Vediamo quali sono i benefici dello yoga su mente e corpo:

- riduce l'ansia e la depressione;
- ci permette di essere più concentrati;
- migliora il nostro equilibrio;
- allunga i nostri muscoli e ci rende più flessibili;
- attenua i dolori muscolari;
- migliora la respirazione;
- aiuta a gestire le nostre emozioni (rabbia, tristezza, gioia...);
- rende la pelle più elastica e più giovane;
- elimina i disturbi del sonno;
- ci fa conoscere meglio il nostro corpo.



E lo yoga per i bambini? Psicologi e medici dicono che è un'attività che aiuta a tranquillizzare e permette di imparare concentrazione e coordinazione, allena la fantasia e aiuta a conoscere il proprio corpo.



Ma soprattutto lo yoga è adatto ai bambini semplicemente perché è divertente e lo si impara come un gioco.

Vi consiglio di scaricarvi da internet un'applicazione per smartphone e tablet fra quelle disponibili per imparare alcune semplici figure di yoga e per eseguirle in famiglia, magari davanti al camino o sul tappeto della camera da letto: abbassate le luci, seguite le istruzioni dell'app e rilassatevi...

Quelle che vedete sono alcune immagini di "asana" molto semplici, tratte da un libro di yoga per bambini ... Non trovate molte somiglianze con il mondo e la natura che ci circondano? Buon relax a tutti!

Benedetta Asti

CURA DELL'AMBIENTE IL RICICLO CREATIVO

Il riciclo creativo consente di dare nuova vita ad oggetti che riteniamo ormai inutili. Si tratta di un'operazione che può essere utile per ridurre lo spreco e dare libero sfogo alla propria creatività.

La raccolta differenziata è nata grazie all'iniziativa di Eugène-René Poubelle, prefetto di Parigi, che nel 1884 impose l'utilizzo dei primi bidoni della spazzatura dotati di coperchio e obbligò a fare una selezione con tre contenitori: per l'umido, per gli stracci e la carta e una terza per vetro, terracotta e le valve delle ostriche. Parzialmente rispettata, la raccolta dei rifiuti non è mai stata realmente fatta in modo serio e organizzato se non negli ultimi dieci anni.

Vediamo anche le 8 regole per trasformare, con riutilizzi fantasiosi, i rifiuti in oggetti veramente utili, belli e originali.

- 1) Date via libera alla vostra vena creativa.
- 2) Non copiate ma ispiratevi.
- 3) Non sentitevi obbligati ad usare certi attrezzi. Se qualcosa non va nei vostri progetti non fatene un dramma, sarà un'occasione per rendere più unico e speciale la vostra creazione.
- 4) Non abbiate paura di sbagliare. Vi divertirete di più!
- 5) Ricordate che ci vuole pazienza. (io vi ho avvisati!).
- 6) Mostrate le vostre creazioni (altrimenti perchè farlo?!)

7) Conservate i materiali di scarto ancora utilizzabili. Saranno utili in un'altra creazione.

8) Fotografate e/o diffondete. Così anche gli altri potranno ispirarsi.

E ora divertitevi con questi tutorial che ho selezionato per voi, e mi raccomando, fatevi ispirare!

Maialino salvadanaio

<https://www.youtube.com/watch?v=WnXqohdEPok>

Macchinina a carica con elastico

<https://www.youtube.com/watch?v=uEmgsyeZBAG>

Distributore di acqua

<https://www.youtube.com/watch?v=uEmgsyeZBAG>

Maddalena Fratello

LA CURA DELL'AMBIENTE UN DOVERE DI TUTTI!

La cura dell'ambiente non è solo compito degli stati, ma di tutti noi.

Il primo passo è RICICLARE!

Ridurre la produzione di rifiuti è fondamentale per evitare la dispersione di sostanze nocive nell'ambiente.



Si inizia con il fare una corretta raccolta differenziata da casa, suddividendo i rifiuti in base al materiale con cui sono realizzati, in particolare vetro, organico, plastica, carta, conferendoli negli opposti contenitori in modo che possano essere riciclati dalle aziende.

Si continua **RIDUCENDO I CONSUMI D'ACQUA!**

L'acqua è un bene prezioso per la natura e per l'ecosistema, ma secondo alcuni studi è destinata ad esaurirsi nel giro di pochi secoli. In questo caso, ogni persona dovrebbe limitare gli sprechi e i consumi, assumendo dei comportamenti più attenti.

CURA DELL'AMBIENTE UN MONDO PLASTIC FREE!

Se ci guardiamo attorno e osserviamo con attenzione il nostro pianeta, ci accorgeremo che da anni abbiamo smesso di prendercene cura! In questo periodo di lockdown sembra che la Terra stia respirando profondamente per la prima volta da tanto tempo e per questo dovremmo riflettere sul fatto che, non appena



ritorneremo alla normalità, non dovremo ricadere nell'errore di abbandonarla e sfruttarla nuovamente a nostro piacimento!

Mentre navigo in internet e cerco informazioni sull'inquinamento quello che mi più mi spaventa è l'enorme quantità di plastica che affolla i nostri mari e i nostri oceani! Lo sapevate che la plastica impiega tra i 100 e i 1000 anni per degradarsi?! E' incredibile!! Quanti pesci moriranno in tutto questo periodo intrappolati in sacchetti di plastica o intossicati dal materiale plastico? Non solo la fauna, ma anche la flora

Non dimentichiamoci infine dei **TRASPORTI PUBBLICI!**

Una delle principali cause dell'inquinamento atmosferico è lo smog generato dalle auto. Il ricorso a mezzi di trasporto pubblico, condividere tragitti in auto con più persone per gli spostamenti quotidiani o acquistare auto ecologiche, sono delle piccole azioni, ma contano davvero molto per il nostro pianeta e per combattere lo smog.

Rossella Simionato

del mare rimane coinvolta in questo disastro ambientale e il mare diventa sempre più una discarica! Dobbiamo ridurre il consumo di bottigliette, bicchieri, piattini, posate,



cannucce e altri oggetti di plastica monouso; dobbiamo aiutare le associazioni di volontariato che spesso si ritrovano sulle nostre spiagge per ripulire le rive e aiutare gli animali intrappolati. Dato che in questo periodo a causa del Covid non c'è la possibilità di uscire, provate anche solo a diminuire la plastica nelle vostre case, magari a bere nelle bottiglie di vetro oppure a portare a scuola borracce! Io vivo in un paese che ha bandito la plastica con un'ordinanza del sindaco e posso dire di essere orgogliosa di abitare in una comunità che ha deciso di diventare "PLASTIC FREE"!

Formidabile che con un piccolo gesto si possano salvare ecosistemi marini che aspettano solo il nostro aiuto per ritornare a respirare e a regalarci la bellezza di un panorama di mare pulito e spettacolare!

Giorgia Bottani

CURA DELLE PERSONE... I CANI DA LAVORO E I LORO COMPITI

I cani da assistenza vivono accanto alle persone con disabilità e le supportano nelle attività della vita quotidiana. Le aiutano ad esempio a fare la spesa, ma anche a spogliarsi e a vestirsi, si occupano di accendere o spegnere la luce e le aiutano ad aprire le porte: il loro compito è quello di essere d'aiuto quando ne necessitano. Un cane da assistenza viene addestrato in vista del supporto da offrire a una persona in particolare a seconda del bisogno.

Ne esistono quattro categorie:

- 1 Cani da assistenza: cani guida
- 2 Cani da salvataggio: cani da allerta medica, cani da ricerca, cani da valanga
- 3 Cani al servizio della sicurezza: cani poliziotto, cani in servizio presso le dogane
- 4 Altri cani da lavoro: cani da pastore, cani da protezione delle greggi, cani da caccia, cani da guardia

Questi sono solo alcuni esempi dei lavori che svolgono i nostri amici a quattro zampe ogni giorno per salvare la tua e la vita di tutti in questo mondo.



Per alcune persone possono anche essere solo degli insignificanti animali, ma per tutti gli altri sono degli eroi e dopo tutto quello che fanno per noi è giusto che noi diamo loro un riconoscimento speciale. Quindi basta trattare gli animali come oggetti, perché nel momento del bisogno loro ci sono sempre per noi. Quindi è arrivato il momento di restituirgli il favore. Dobbiamo iniziare ad aiutarli nel momento del bisogno e non abbandonarli al "loro destino" come fanno la maggior parte delle persone.

Andrea Toscani

**“CURATI DI LORO; NON ABBANDONARLI O MALTRATTARLI.”
LA CURA DEGLI ANIMALI.**

“Gli animali sono ancora equiparati a cose e quindi privi di reale tutela normativa.”



Abbiamo deciso di cominciare con questa frase, perché racchiude un po' il significato della nostra ricerca. Infatti, dopo esserci documentate su internet e sui giornali, ci siamo rese conto di quanto l'uomo sfrutti gli animali senza un vero e proprio motivo, per puro divertimento; basti pensare alla innumerevole quantità di indumenti fabbricati con pelli di animali o a tutte quelle industrie che testano i loro prodotti su questi piccoli esseri viventi solo per scopi commerciali. In molti casi quindi la cura verso gli animali ha perso importanza e ha lasciato il posto ad un vero e proprio sfruttamento.

La LAV, acronimo di lega antivivisezione, è un'associazione animalista italiana, fondata nel 1977 e riconosciuta dallo Stato italiano come associazione di tutela ambientale, ente morale e organizzazione non lucrativa di unità sociale. Opera con l'obiettivo di

**CURA DEGLI ANIMALI
I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE... E NON!**

A differenza di qualche decennio fa dove gli animali venivano allevati soprattutto per diventare cibo per le nostre tavole (conigli, anatre, galline), o per dare un aiuto nel lavoro dell'uomo (cani pastori o bovini da traino) o per fare da “antifurto” nei giardini delle case, delle cascine o delle attività industriali (cani), nei giorni nostri tutte o quasi tutte le famiglie hanno un animale domestico.

Ad esempio, nella mia famiglia oltre ad un piccolo cane, abbiamo nove cocorite, un pappagallino allevato a mano e due tartarughe; oltre a diffondergli tutto l'amore di questo mondo, ognuno di loro ha necessità di avere cure continue.

Oltre alla cura quotidiana che sta nel dare loro del cibo, dell'acqua fresca, nella pulizia di tutto quello che gli sta intorno (traversina per il cane, sabbietta per uccellini e tartarughe), ognuno di loro, in caso di necessità, ha già fatto una visita veterinaria.

liberare tutti gli animali ancora oggi vittime delle sperimentazioni e di rendere consapevoli i cittadini che esiste già una ricerca scientifica ed etica senza l'utilizzo



di animali, che la LAV promuove e sostiene attualmente.

Per fortuna ci sono realtà che oltre ad innalzare muri contro lo sfruttamento degli animali da parte dell'uomo, ci sono associazioni che costruiscono ponti tra uomo e animale. Un esempio sono quelle che promuovono la pet therapy: si tratta di inserire nella cura del malato la presenza di un animale domestico; la relazione che si instaura i due crea una sintonia complessa e delicata che stimola l'attivazione emozionale e favorisce l'apertura a nuove esperienze, nuovi modi di comunicare, nuovi interessi.

L'animale non giudica, non rifiuta, si dona totalmente, stimola sorrisi, aiuta la socializzazione, aumenta l'autostima e non ha pregiudizi.

In sua compagnia diminuisce il battito cardiaco e calano le ansie e le paure.

E' vero che è l'uomo a prendersi cura dell'animale, ma spesso capita anche il contrario!!

Irene Bianchini
Camilla Cattivelli

Sì, perché se si decide di accudire un animale, oltre a volergli bene dobbiamo essere disposti anche a farlo stare bene.

Il mio piccolo cane, dato le dimensioni, non ha mai avuto bisogno della toelettatura o della tosatura, però ci è capitato di correre dal veterinario, perché si è letteralmente lanciato nelle ortiche.

In questo momento mi sta guardando e odiando, perché ha appena fatto il solito vaccino e so che fino a sera non sarà in grado di muoversi dal suo cuscino.



Beatrice Bottero

LA CURA DEGLI ANIMALI VI PRESENTO IL WWF!

Il World Wide Fund for Nature, chiamato spesso con l'acronimo WWF, è un'organizzazione internazionale di protezione ambientale, con sede nella città di Gland, in Svizzera.

Il WWF si occupa di: preservare la biodiversità delle varie specie presenti sulla Terra; assicurare che l'utilizzo delle risorse naturali rinnovabili sia svolto in maniera sostenibile; promuovere delle misure che possano portare alla riduzione dell'inquinamento

La missione del WWF è quella di *"bloccare la degradazione dell'ambiente naturale del pianeta e di costruire un futuro in cui l'uomo vivrà in armonia con la natura"*.

Per raggiungere appunto questa sua missione, il WWF non trascura il ruolo delle imprese, considerato il grande impatto sull'ambiente che può avere la loro attività. Si cerca quindi di portarle man mano dalla propria parte, convincendole che preservare la natura è molto importante. Per ottenere ciò, il WWF arriva ad avere con esse accordi che mirano a ridurre il proprio impatto sull'ambiente.

Questa associazione è nata nel 1961 come World Wildlife Fund (in italiano "Fondo mondiale per la vita selvatica") da Julian Huxley. Huxley fu l'uomo che come logo scelse il panda gigante disegnato da sir Peter Scott. La prima sede del WWF nacque a Morges, in Svizzera, mentre poco dopo venne trasferita nella città

di Gland, (sempre in Svizzera.) Nel 1986, assunse il nome che ha tuttora (World Wide Fund for Nature, ovvero in italiano "fondo d'estensione mondiale per la natura").

La scelta della modifica del nome, (mantenendo però l'acronimo) voleva semplicemente significare l'allargamento degli scopi, dalla tutela della vita vegetale e animale alla tutela della natura, allargandosi anche a dei temi per quanto riguarda il riscaldamento globale, la salute umana e la crescita sostenibile. La sezione italiana (WWF Italia) venne fondata da Fulco Pratesi nel 1966. Secondo Peter Scott, inoltre, il panda aveva la capacità di ispirare tenerezza e simpatia. Fu scelto come simbolo anche perché era facilmente riproducibile in bianco e nero e si necessitava di un animale che avrebbe avuto un certo impatto anche nella stampa senza colori.

Nel corso degli anni, il WWF ha appoggiato alcune iniziative mediatiche di una certa rilevanza. In Italia, ad esempio, il WWF ha ottenuto una certa visibilità collaborando con canali televisivi e, recentemente, anche con alcuni portali web.



Celeste Lambri

CURA DELLE PERSONE INTERVISTA A GABRIELLA CASALI, INFERMIERA.

M: "Ciao Gabriella, mi dedichi un po' di tempo? Vorrei farti un'intervista per il giornalino della scuola"

GABRIELLA ACCETTA E PARTE COSÌ LA MIA INTERVISTA.

M: "Tu assisti le persone, hai sempre voluto fare questo lavoro?"

G: "Sì, fin da piccola volevo fare l'infermiera e aiutare le persone malate. Questo desiderio nasce dal fatto che mia mamma era spesso ricoverata per motivi di salute. Così, a 16 anni mi sono iscritta alla scuola infermieri e dopo un mese ho iniziato a fare il tirocinio in diversi reparti dell'ospedale di Codogno. Al termine dei tre anni sono stata assegnata al reparto di ortopedia di Codogno".

M: "Come ti prendi cura dei tupa pazienti in ospedale? Cosa fai esattamente?"

G: "Dipende! Ci sono tantissime cose da fare, ogni paziente ha una sua storia; chi ha subito un intervento, chi ha avuto un incidente o chi ha particolari patologie. Ognuno di loro ha delle terapie da seguire, uno dei compiti degli infermieri è proprio quello di far seguire a loro le terapie impostate dai medici, somministrare i medicinali, effettuare le medicazioni, tenere controllati i vari parametri (temperatura, battiti cardiaci, pressione). Dobbiamo sempre essere pronti ai bisogni dei pazienti e una cosa molto importante è non farli mai sentire soli".

M: "Cosa è successo il 21 febbraio 2020?"

G: "La mattina del 21 febbraio ho ricevuto un messaggio da parte di un mio collega. Mi informava che stavano evacuando il pronto soccorso di Codogno, che c'erano numerose ambulanze tutte in file e che un paziente risultato positivo al test del Coronavirus era stato trasferito in rianimazione".

M: "Cosa hai pensato?"

G: "Inizialmente non ci credevo, ma le notizie al TG erano ben chiare. Le immagini erano quelle dell'ospedale di Codogno. Luoghi, ambienti e persone che conoscevo molto bene".

M: "Sei andata subito al lavoro?"

G: "No, quel giorno prendevo servizio al pomeriggio. Ma la notizia di quel paziente positivo ricoverato a Codogno in condizioni critiche, mi aveva allarmato molto".



M: “Che situazione hai trovato arrivando in ospedale?”

G: “I primi giorni la situazione sembrava comunque tranquilla ma in poco tempo le persone positive malate sono aumentate in modo esponenziale e tra queste anche infermieri venuti a contatto con i pazienti infetti. Da quel momento le procedure in ospedale sono cambiate radicalmente”.

M: “Un nuovo modo di lavorare? Quale?”

G: “Prima di tutto l’ospedale è stato chiuso, solo il personale medico e infermieristico aveva l’accesso. Le persone esterne come i parenti dei pazienti ricoverati non potevano assolutamente accedere. Noi infermieri siamo stati smistati in altri reparti, ormai diventati tutti codice Covid. Ci siamo trovati a lavorare con nuovi colleghi che non conoscevano e ci siamo davvero resi conto di quello che stava succedendo, la sofferenza dei pazienti, la solitudine per la mancanza dei propri cari e la paura di non rivederli più.”

M: “Come potevi stare accanto ai pazienti in queste condizioni?”

G: “Prima di accedere ai reparti assegnati, gli infermieri e tutto il personale ospedaliero dovevano seguire una particolare procedura di vestizione con i dispositivi di protezione individuale (tute monouso da indossare sopra le divise, mascherine, visiere e guanti) e utilizzare soluzioni disinfettanti. I pazienti avevano bisogno soprattutto di ossigeno, somministrato in diversi modi (mascherine, cannule e casco). La cosa che noi infermieri abbiamo cercato di non far mancare mai ai

nostri pazienti oltre alle cure è stato l’affetto... perché la paura era davvero tanta. Stavamo accanto a loro con queste nuove *divise* con difficoltà a capire quello che si diceva tra maschere, visiere e occhiali. Spiegavamo con calma cosa stava succedendo, cercavamo di dare coraggio e dopo aver somministrato le diverse terapie utilizzavamo dei telefonini per far comunicare i pazienti con le loro famiglie a casa. Era l’unico contatto che potevano avere, erano pochi minuti di conversazione ma bastavano a infondere coraggio, dare forza e determinazione per andare avanti in quei momenti difficili.

Tutto l’edificio era isolato, sembrava di essere in un ospedale fantasma, il solito via vai di persone tipico di un ospedale sembrava essere solo un ricordo lontano. Ora tutti gli accessi alle persone esterne erano negati e per evitare la diffusione del virus si riducevano al minimo anche gli spostamenti degli infermieri tra i vari reparti. La situazione era davvero brutta e angosciante per tutti.

M: “E ora che succederà?”

G: “Non dobbiamo arrenderci, dobbiamo tenere alta la guardia, seguire e mettere in atto tutte le procedure di contenimento in attesa che arrivi il vaccino per combattere questo maledetto virus”

GRAZIE GABRIELLA!!!! A TE E TUTTI GLI INFERMIERI PER IL MERAVIGLIOSO LAVORO CHE AVETE FATTO E CHE ANCORA STATE FACENDO!!!

Martina Felisi

CURA DELLE PERSONE

INTERVISTA A MAURIZIO ROSSI, VOLONTARIATO DELLA PROTEZIONE CIVILE A SERVIZIO DELLA COMUNITÀ DI SAN FIORANO E NON SOLO.

M: “Maurizio, da che cosa nasce questa tua passione per il volontariato?”

M.R.: “Nasce dal voler donare aiuto alle persone bisognose, soprattutto anziani che hanno bisogno di fare la spesa perché non hanno nessuno che possa aiutarli, accompagnarli a fare visite di controllo o esami del sangue. Rendermi utile e aiutare gli altri mi rende felice e lo faccio volentieri.”

M: “Da quanti anni sei nella Protezione Civile?”

M.R.: “Sono nella Protezione Civile dal 2006, quindi sono 14 anni”.

M: “Di cosa ti occupi nella Protezione Civile?”

M.R.: “Sono consigliere addetto al comune di San Fiorano, assieme ad altri 5/6 volontari. Prestiamo servizio alla comunità in caso di emergenza ma anche nella gestione della vita quotidiana”.

M: “Come hai vissuto questo periodo di emergenza Covid-19?”

M.R.: “Nonostante la paura e l’incertezza di quei momenti ho cercato di mantenere la calma per donare al meglio il mio servizio”.

M: “La Protezione Civile come ha aiutato le persone in questa fase?”

M.R.: “Presidiavamo il comune dalle 7.00 alle 19.00, trasferivamo le telefonate dei cittadini dal comune ai dipendenti che lavoravano da casa, aiutavamo le persone in difficoltà per qualsiasi necessità avessero, distribuivamo generi alimentari a chi non poteva uscire di casa e anche disinfettante e mascherine alla popolazione. Gestivamo i contatti tra C.O.M. e il C.O.C. (Centro Operativo Misto e Centro Operativo Comunale) per reperire tutto il materiale da distribuire ai cittadini. Per quanto possibile abbiamo cercato di dare il nostro sostegno alle famiglie con i ragazzi impegnati nella didattica a distanza; il 21 Febbraio la scuola è stata chiusa con



la maggior parte del materiale al suo interno, abbiamo quindi cercato di organizzare la distribuzione di libri e quaderni alle famiglie per permettere ai bambini di seguire le lezioni da casa e svolgere i compiti”.

M: “Ho avuto la fortuna di assistere alla cerimonia di premiazione della Protezione Civile, quando l’amministrazione comunale di San Fiorano ha dato a tutti voi volontari un riconoscimento per quello che avete fatto nel periodo di

emergenza e per ciò che continuate a fare per tutta la vostra comunità. Come ti sei sentito in quel momento?”

M.R.: “E’ stato un momento bellissimo, ricco di emozione. Io e tutti gli altri volontari ci siamo commossi durante il discorso di ringraziamento e alla consegna delle targhe”.

M: “Oltre al servizio in Protezione Civile so che ti occupi anche di altro volontariato. Cosa fai?”

M.R.: “Sono volontario nella Croce Lodigiana dal 2005, mi occupo di accompagnare le persone a fare la dialisi a Casalpusterlengo o a Lodi oppure di portarle a fare visite specialistiche quando necessario”.

GRAZIE MAURIZIO PER IL TEMPO CHE MI HAI DEDICATO E PER TUTTO QUELLO CHE TU E GLI ALTRI VOLONTARI DELLA PROTEZIONE CIVILE STATE FACENDO PER AIUTARE LE PERSONE!!!!

Martina Felisi

CURARE AVENDO CURA

Nella situazione che stiamo vivendo, non è strano che la parola “cura” ci faccia venire in mente questo virus con cui siamo alle prese ormai da mesi e che ha stravolto tutto. Ma com’è lavorare sul campo? Che cosa significa “prendersi cura” per i medici che lavorano nei reparti covid o per quelli che si occupano di tracciare i contagi e di aiutare le persone a proteggersi? Per capirlo, abbiamo intervistato la dottoressa Serena Lazzarin, che lavora in reparto e pronto soccorso Covid, e la dottoressa Deanna Rossi, dell’Unità di Igiene di Piacenza.

INTERVISTA ALLA DOTT.SSA SERENA LAZZARIN, Medico Chirurgo in Formazione specialistica in Neurologia, presso IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano

Dottoressa Serena, quando hai deciso che avresti dedicato la tua vita a prenderti cura delle persone? Dal penultimo anno di liceo ho iniziato per la prima volta a pensare seriamente al mio futuro. Nei mesi successivi ho lentamente maturato la consapevolezza di ciò che avrei voluto ottenere dal mio lavoro. In primis, ho capito di voler intraprendere un percorso che mi permettesse non solo di soddisfare il mio **desiderio di conoscenza** e la mia **curiosità** in ambito scientifico, ma anche, e soprattutto, che mi desse modo di **aiutare gli altri in maniera concreta**.

Tu sei una specializzanda in neurologia, eppure ti sei messa a disposizione per lavorare con i pazienti Covid, sia in pronto soccorso che in reparto. Cosa ti ha spinto a fare questa scelta?

Durante la prima ondata Covid la situazione nel nostro ospedale e, in particolare, nel nostro Pronto Soccorso era davvero critica. I colleghi che per primi si sono trovati a fronteggiare l’emergenza erano pochi e sommersi dal lavoro. Dal momento che nel mio reparto avevano ridotto le prestazioni, ho pensato che potesse essere utile offrirmi volontaria per **aiutare i colleghi in difficoltà**.

Sappiamo che, per un malato, ‘cura’ non significa soltanto medicine, ma anche una carezza, una stretta di mano... ed è importante vedere la propria famiglia. I pazienti covid non hanno queste possibilità: com’è lavorare in questa situazione?



Sicuramente molto provante dal punto di vista psicologico. I pazienti sono spesso anziani e impauriti. Talvolta non possiedono un cellulare o non hanno dimestichezza con il suo utilizzo, ne deriva che non hanno la possibilità di avere contatti diretti con i familiari. In una condizione di fragilità tutto ciò può alimentare nel paziente una **sensazione di abbandono** da parte dei familiari. Tocca quindi a noi operatori sanitari, le uniche persone con cui il paziente si interfaccia, il compito di **sostenerli, rassicurarli e confortarli**.

Cosa vuol dire per te “prendersi cura” di qualcuno?

Innanzitutto, bisogna distinguere tra il “**curare**” e il “**prendersi cura**” di un malato. Con il termine “curare” indichiamo una serie di azioni mediche volte a trattare la patologia di cui il paziente soffre. Si tratta quindi di mettere in atto la competenza professionale e la preparazione scientifica. Prendersi cura di qualcuno è invece un concetto più ampio, prevede un coinvolgimento personale da parte dell’operatore sanitario, che si esplica attraverso l’attenzione al benessere psicologico del malato, il **sostegno emotivo**, la **compassione** e l’**ascolto**. *Non c’è modo migliore di esercitare questa professione se non quello di “curare avendo cura” del paziente.*

INTERVISTA ALLA DOTT.SSA DEANNA ROSSI, Medico in Formazione specialistica in Igiene e Medicina Preventiva, Università di Parma, presso U.O. Igiene e Sanità Pubblica AUSL Piacenza

Dottorressa Deanna, tu sei impegnata nella gestione di questa emergenza. Ci puoi spiegare il tuo lavoro e come questo sia importante per la cura e la salute delle persone?

Certo. La nostra Unità Operativa si occupa della singola persona ma con uno sguardo molto ampio sull'intera popolazione. In genere si procede così: i medici di base e i pediatri ci avvisano dei casi di sospetta malattia. A quel punto, facciamo un 'triage', ossia decidiamo come agire in base alle condizioni della persona. A volte, in genere per i soggetti fragili, che hanno altre patologie oppure che mostrano sintomi, mandiamo a casa una squadra speciale chiamata USCA (Unità Speciale di Continuità Assistenziale) che visita il paziente e fa il tampone. Le persone che non mostrano sintomi possono, invece, andare a fare il tampone di persona. Prevediamo i tamponi – per il paziente, i suoi conviventi ed eventuali altri contatti, ad esempio in ambito scolastico, sportivo, lavorativo, ecc. – sia all'inizio che alla fine della quarantena, per permettere a tutti loro di rientrare in società in maniera sicura.



Abbiamo un team che si occupa per tutto il tempo del paziente, della sua famiglia e dei suoi contatti. Questo vuol dire che diamo al paziente tutte le indicazioni per tenersi controllato (si chiama *sorveglianza passiva*), e facciamo poi la *sorveglianza attiva*, ossia abbiamo degli operatori – di solito medici, ma possono essere anche infermieri o assistenti sanitari – che chiamano periodicamente la persona e tutti i suoi contatti in quarantena per sapere come stanno.

Lavoriamo di concerto anche con i Servizi di Prevenzione e Protezione degli ospedali e delle strutture sanitarie in città e in provincia, per arginare il prima possibile e controllare gli eventuali focolai. Monitoriamo poi gli operatori sanitari, che in questa situazione sono molto a rischio.

Cosa possiamo fare per prenderci cura gli uni degli altri?

Vedete, questo è un virus che conosciamo ancora un po' poco. È vero che sono passati mesi, ma considerate che ci sono virus e batteri che esistono da secoli e sono sempre oggetto di studio: abbiamo quindi sviluppato strumenti per diagnosticarli e poterli curare. Su questo coronavirus abbiamo certamente imparato qualcosa, ma

non abbiamo strumenti specifici per combatterlo, né farmaci che lo curano e, per il momento, non abbiamo un vaccino. Abbiamo solo farmaci che alleviano i sintomi e mitigano le complicanze.

Per questo è importante proteggerci e abbassare il rischio di trasmettere il virus. I modi migliori che abbiamo sono: **la mascherina, il distanziamento e l'igiene.**

La **mascherina** va indossata bene, in modo che copra la bocca e il naso.



Il virus, infatti, si nasconde nelle *goccioline* e nell'*aerosol*.

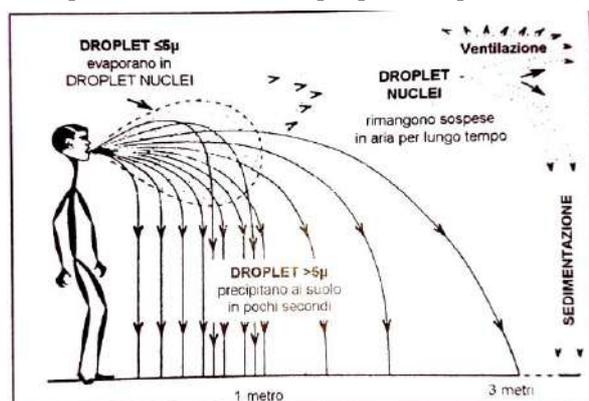
Le *goccioline* sono le particelle più grosse che produciamo nel parlare, nel tossire o starnutire, nel cantare o nell'urlare.

L'*aerosol*, invece, è più leggero e lo esaliamo respirando. Nella respirazione normale, a riposo, emettiamo una specie di vapore acqueo che rimane sospeso intorno a noi, creando una piccola "aurea", come quella che si vede nella figura. In un giorno perdiamo 200 ml di acqua, **circa un bicchiere**, solo respirando! Quest'aurea si espande attorno a noi per circa una cinquantina di centimetri.

Se parliamo, arriva a 75 cm-1 m, se parliamo ad alta voce, cantiamo o urliamo, e non abbiamo la mascherina, arriva fino a un metro e mezzo/due. Se si starnutisce, si estende addirittura oltre i 2 metri! Inoltre, quando si è tanti in una stanza e ci si sta al lungo, l'aria diventa pesante e umida, e l'aerosol che emettiamo può rimanere sospeso a lungo e saturare l'ambiente.

Ecco perché l'OMS consiglia di mettere la mascherina. Perché schermando il respiro, non permettiamo alle goccioline e all'aerosol di andare verso qualcun altro.

Distanziamento: anche se è molto dura, in questo periodo è necessario tenere una certa distanza gli uni dagli altri, non toccarsi, non darci baci e abbracci, e avere pochi contatti sociali e per poco tempo.



Sembra strano, ed è certamente un gran sacrificio, ma è il modo migliore che abbiamo di prenderci cura di noi, delle persone a cui vogliamo bene e degli altri.

Igiene: è importante lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica. Se ci viene da starnutire o tossire, facciamolo con davanti un fazzolettino usa e getta, o al limite, se non si fa in tempo a tirarlo fuori, nella piega del gomito... e ricordiamoci di lavarci le mani, dopo!

C'è qualcosa che vorresti aggiungere?

Sì, una cosa molto importante. Perché la prevenzione sia efficace, occorre avere la collaborazione del singolo per avere un beneficio per tutti. Sapete qual è lo scoglio più grosso che incontriamo nel nostro lavoro? La resistenza culturale, ossia il rifiuto da parte delle persone di seguire le indicazioni. Ci sono persone che rifiutano di accettare

che ci sia un problema, oppure tendono a evitarlo o a rielaborarlo in un modo che non riflette la realtà.

Per questo le persone vanno **informate**. Noi ci impegniamo sempre a dare delle *informazioni* coerenti, sostenute dalla letteratura scientifica, e diamo il tempo alla persona di comprenderle, elaborarle e metabolizzarle. In questo modo, le si dà lo strumento per poter cambiare il proprio *atteggiamento*, e questo è un primo passo perché possano poi cambiare il loro *comportamento*.

Se riusciamo a fare questo, portiamo il singolo a prendersi cura di sé e, se tutti i singoli lo fanno, allora ci si prenderà cura della collettività, che può essere una famiglia, una classe, una squadra sportiva, e tutta la popolazione potrà giovarne.

Emma Ravizza

LA CURA DELLE PERSONE

Che bella parola, la "CURA", ci fa venire in mente tantissimi argomenti ma quello al quale ci sentiamo di prestare la nostra attenzione è la CURA rivolta alle PERSONE.

LE PERSONE

come esseri umani di tutti i generi, dai bambini agli anziani. LA CURA fatta da gesti e comportamenti che ci rendono unici nel saper dedicare il nostro tempo e il nostro cuore nei confronti di persone che ne hanno bisogno. Siamo in grado, grazie a questi comportamenti, di provare sincere sensazioni di grande soddisfazione e di orgoglio nell'aver donato un sorriso.



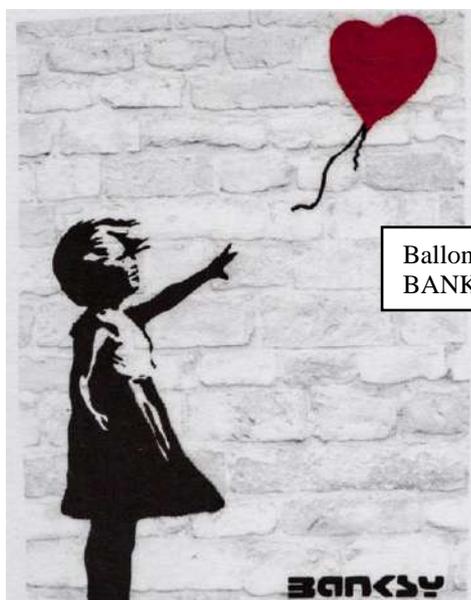
Quando trascorriamo il nostro tempo con i nonni ci piace osservare quanto il loro umore migliora, sono più allegri e gli ritorna quella voglia di scherzare che magari hanno sempre avuto in tempi passati quando la loro mente era più libera e serena.

Ci piace pensare a questi modi di aver CURA di loro e di quelle persone che hanno bisogno di essere sollevate. LA CURA come un comportamento di chi desidera in ogni modo, non permettere alcuna sofferenza alle persone a cui si vuole bene.

Pensiamo che sia importante educare le persone a questo tipo di comportamento oltre che aiutarle a far emergere quanto si prova nel proprio cuore esprimendo i propri sentimenti con dimostrazioni concrete.

E' stato utile, per noi, riflettere su questo argomento anche perché ci ha fatto capire quanto sia **IMPORTANTE AVERE CURA DEGLI ALTRI OLTRE CHE DI SE STESSI.**

Ginevra e Luca Polenghi



Ballon Girl
BANKSY



Game Changer,
BANKSY

INTERVISTA A MILA DRADONI, INSEGNANTE ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA "NINO RAPELLI"

Ciao Mila, da quanti anni fai la maestra?

Faccio la maestra da ormai ventidue anni!

In che modo una maestra si prende cura dei bambini?

Allora, l'insegnante si prende cura dei bambini in tanti modi, sotto tanti aspetti, dal punto di vista fisico, li aiutiamo accompagnandoli fisicamente, per esempio quando devono andare in bagno, in quelle azioni in cui magari loro sono un po' in difficoltà, perchè sono ancora piccoli. E poi dal punto di vista psicologico ed educativo, perchè la scuola, soprattutto il nostro settore, fornisce un po' le basi per quella che sarà poi l'educazione del futuro. Noi insegnanti insegniamo loro tanti piccoli concetti, ma soprattutto li aiutiamo ad avere fiducia in se stessi che è un aspetto molto importante di questa età, per i bambini dai 3 ai 6 anni, la fascia di cui mi occupo.



É piú difficile prendersi cura dei bambini da maestra o da mamma?

Diciamo che é un compito difficile in entrambi i casi. Piú che altro cambia la responsabilità, perchè con i miei figli agisco come voglio, sempre cercando di fare meglio possibile per loro, ma quando hai a che fare con i figli degli altri hai un'ulteriore responsabilità, ancora piú grossa.

Cosa ti restituisce questo lavoro?

Allora, Fede, questo lavoro mi restituisce tantissimo, mi aiuta veramente tanto. Ti faccio una confidenza, quando ho dei momenti di difficoltà e di tristezza, lo stare coi bambini piccoli a scuola mi fa non pensare ai problemi che potrei avere. E poi i bambini riescono a riempirti il cuore, con la loro semplicità, con il loro affetto... Io quasi li considero come i miei figli, riesco a commuovermi quando vedo delle loro piccole conquiste...

Quindi possiamo dire che anche i bambini, in un certo senso, si prendono cura di te?

Direi proprio di sí!

Federica Susani

UN PO' DI DIVERTIMENTO COME CURA!!

Divertitevi rispondendo alle domande di questo simpatico quiz creato da Riccardo Soffientini, Thomas e Simone Bonvini! Buon quiz a tutti! Cliccate sul seguente link... pronti... via!!

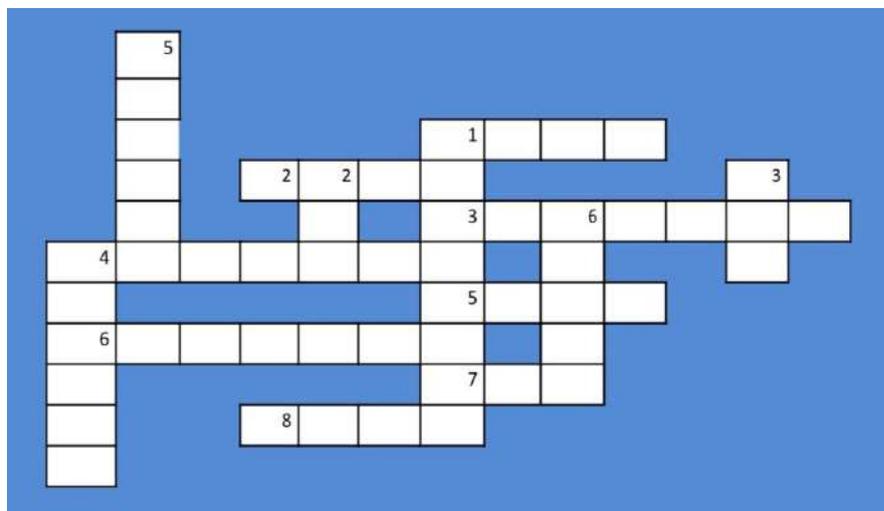
<https://forms.gle/KvzwcBAsSt5pimkf9>

CRUCIVERBA

Ecco a voi un cruciverba interamente ideato da Federico Riboni! Buon divertimento!

Verticali

1. Sinonimo di cura
2. Lo usiamo se non c'è l'acqua
3. Quante volte bisogna lavarsi i denti al giorno?
4. Persona che rispetta le regole della società
5. Contiene vitamine
6. I Romani ci andavano per l'igiene personale



Orizzontali

1. Bisogna lavarle spesso
2. Igiene senza l'ultima sillaba
3. Cura le persone malate
4. Si lavano per non prendere i pidocchi
5. L'argomento del giornalino del mese di dicembre
6. Si iniettano per avere gli anticorpi
7. si prese cura degli animali con un'arca
8. Ci stai durante il lockdown

