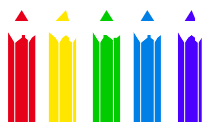


LA S.VOLTA

Notiziario informativo della scuola primaria "A. Volta" di Alessso



ANNO VI, n° 1, FEBBRAIO 2007



Ancora la S.Volta... con qualche novità

Per il sesto anno consecutivo, si rinnova l'appuntamento con la "S.Volta", il notiziario informativo della scuola: un appuntamento gradito e atteso, che consente alle famiglie di ottenere un resoconto puntuale di quanto viene proposto durante l'anno scolastico ed anche agli alunni di avere uno spazio ove rendere pubblici resoconti di attività didattiche, riflessioni, proposte.

Quest'anno, oltre alle rubriche consuete (la cronaca dei momenti maggiormente significativi, lo spazio "i bambini scrivono"...), troviamo una sezione nella quale vengono approfondite in modo particolare le tematiche di educazione alla salute e di prevenzione al disagio. Sono tematiche già presenti nel passato ma che trovano ora un rilievo particolare in quanto anche lo

strumento informativo rappresentato dal Notiziario scolastico è stato ritenuto valido quale mezzo di sensibilizzazione nei confronti delle famiglie e dell'intera comunità scolastica, ricevendo anche uno specifico contributo da parte del MPI – Ufficio Scolastico Provinciale di Udine (nota 10933/C14 del 10.10.2006).

Nel rispetto di queste finalità, il Notiziario ospita con piacere un contributo della pediatra, dottoressa Flavia Nicoloso, dedicato alle tematiche della corretta alimentazione.

Rinnovando l'invito a collaborare al giornalino con contributi, lettere, articoli... auguriamo Buona lettura e arrivederci al prossimo numero.

La Redazione



Notizie dalla scuola

OR COMINCIA L'AVVENTURA....



La prima settimana di scuola, come ormai d'abitudine, è stata dedicata ai bambini che frequentano la classe prima, con diverse iniziative: il “nutella – party”, apprezzato dai “golosoni” grandi e piccoli, organizzato nella ricreazione del martedì, l' uscita collettiva allo stagno ecologico e

al lago, realizzata l'indomani, la festa d' accoglienza, svoltasi il venerdì.

In questo contesto tutti gli alunni delle classi hanno dato il benvenuto ai nuovi compagni presentando canti, giochi, danze, ed offrendo loro in dono dei piccoli manufatti, realizzati nel corso della settimana, che poi sono stati utilizzati in classe.

Infine i bambini di prima hanno indossato una maglietta decorata a stencil, a ricordo del loro ingresso alla Scuola Primaria.

Con essa indosso, tutti soddisfatti, si sono recati in mensa e poi a casa.

HALLOWEEN

Martedì 30 ottobre, nel pomeriggio, dalle aule sono usciti fantasmi, streghe, vampiri, maghi e fattucchiere, per radunarsi in atrio a festeggiare Halloween.

Gli alunni di quarta e di quinta sono stati incaricati di condurre i giochi., presentando “magie” e scherzi .

Non sono mancati gli “intrepidi coraggiosi” che si sono sottoposti ai giochi, tra il divertimento generale e lo stupore finale.

La festa si è articolata in vari momenti:: le classi hanno presentato canti, danze e rappresentazioni che hanno stupito, ammaliato con i loro effetti scenici, quali le ombre

cinesi realizzate dalla classe quarta, divertito e accomunato in allegria.

Al termine, in cortile, le “creature di Halloween”, grandi e piccini, si sono ritemprati dalle



“fatiche” degustando le ottime castagne che due papà avevano, nel frattempo, cotto.

Autunno in piscina

Il 6 dicembre 2006 si è concluso il Progetto “Nuoto in cartella” che ha visto coinvolte tutte le classi della scuola primaria di Alesso, presso la piscina Atlantis di Gemona del Friuli.

Il progetto si è articolato in due corsi di 10 lezioni ciascuno: il primo per le classi terza, quarta e quinta, per un totale di 46 alunni, ha frequentato la piscina il lunedì mattina; il secondo, per le classi prima e seconda, per un totale di 32 alunni, il mercoledì mattina. Le lezioni si sono svolte con regolarità e sono risultate molto gratificanti; al termine del corso gli istruttori hanno rilasciato a ciascun alunno partecipante un attestato relativo alle abilità conseguite.



Il sondaggio condotto tra le famiglie e fra gli alunni che hanno partecipato al progetto, ha dato risultati estremamente lusinghieri: una netta maggioranza ha apprezzato l'iniziativa e desidererebbe venisse riproposta nei prossimi anni. Per diverse famiglie sarebbe auspicabile un corso articolato con un maggior numero di lezioni.

Gemellaggio con i bambini del Burundi

Continua anche quest'anno il gemellaggio con i bambini del Burundi, e questo grazie all'intervento di Teresa Zearo, missionaria laica in quelle terre. Quest'anno sono stati coinvolti nel progetto gli alunni delle classi terza, quarta e quinta.



Alla fine di settembre, la signora Zearo, ritornata in Italia, ha incontrato le tre classi e ha mostrato delle diapositive sull'ambiente naturale del Burundi, sul mercato e su alcuni aspetti della vita di tutti i giorni. Si è soffermata in modo particolare sulla capacità di quel popolo di utilizzare tutto quello che ha a disposizione senza sprecare nulla.

Dicono i bambini di quinta: - *Abbiamo visto che utilizzano in modi diversi tutto quello che hanno; usano ad esempio la foglia del banano come ombrello, come piatto, come corda per*

legare gli steccati, come straccio per pulire il pavimento o, avvolta come una coroncina, per portare i vasi sulla testa.-

Teresa si è soffermata sul fatto che il lavoro di quelle popolazioni sia pagato pochissimo; il the che loro raccolgono, per esempio "...viene raccolto a mano, germoglio per germoglio e poi lo vendono ai paesi ricchi che lo rivendono a caro prezzo mentre a loro danno pochi soldi. Ci sembrerebbe giusto - continuano i bambini di quinta- che ricevessero la giusta ricompensa per il loro lavoro, altrimenti succede che i ricchi diventano sempre più ricchi e loro restano sempre senza soldi!



Alla fine dell'intervento Teresa ha insegnato ai nostri bambini a fare le coroncine con la

carta come fanno i bambini del Burundi.

"Noi le abbiamo rifatte poi con i colori dell'arcobaleno e le abbiamo usate nella festa di Natale quando, attraverso un canto ed un ballo sul tema dell'amicizia, abbiamo ricordato i nostri amici del Burundi. I colori dell'arcobaleno erano un segno ed un augurio di pace, di giustizia e di felicità per tutti."

"Abbiamo provato una forte emozione quando abbiamo visto

nelle diapositive i nostri piccoli amici che stringevano fra le mani i nostri disegni e la maestra la nostra lettera."

"Teresa è ripartita in ottobre e ha portato con sé dei regali, dei disegni e dei giochi fatti con le nostre mani ... continueremo anche nei prossimi mesi questo prezioso scambio, fonte di riflessione quotidiana su temi importantissimi come l'accontentarsi, l'aiutarsi reciprocamente, il non sprecare."



PIGOTTE PER L'UNICEF

Anche quest'anno mamme, nonne, zie dei bambini della scuola primaria di Alesso hanno risposto alla proposta di coinvolgimento nel progetto di realizzazione di una bambola per l'Unicef.

Hanno così realizzato anche quest'anno una cinquantina di pigotte che sono state esposte nell'atrio della scuola e poi hanno fatto bella mostra di sé a Tolmezzo le domeniche antecedenti il Natale.

Anche stavolta la fantasia non ha avuto limiti con la proposta di Pigotte dipinte, ricamate e decorate con gusto e originalità. Come sempre il ricavato verrà utilizzato dall'UNICEF per le vaccinazioni ai bambini del terzo mondo.

Sono arrivate numerose letterine con commenti e saluti spedite dagli acquirenti alle famiglie dei bambini che le hanno realizzate: un motivo di soddisfazione in più!



TANTI GRUPPI PER LAVORARE INSIEME

Con l'inizio di ottobre sono ripresi gli incontri del mercoledì pomeriggio fra gli alunni delle scuole primarie di Alesso e Bordano.

Anche quest'anno i bambini lavorano suddivisi in gruppi e ciascun gruppo, con la guida di un insegnante, svolge attività che prevalentemente riguardano l'area espressiva, ma anche l'informatica e l'area motoria.



Le classi quarte e quinte hanno formato gruppi misti e parte del tempo a disposizione lo hanno dedicato all'approfondimento e alla riflessione su alcuni temi che riguardano l'educazione alla sicurezza, alla salute e all'affettività.

I gruppi di tutte le classi hanno seguito con interesse e partecipazione gli incontri di educazione stradale condotti in

modo chiaro dall'agente della Polizia Stradale Albino Cucchiario, genitore di uno degli alunni di classe prima. L'intervento del signor Albino ha dato ulteriore stimolo a riprendere, nelle varie classi, temi riguardanti le regole della strada.



In occasione del Natale, il primo mercoledì di dicembre, tutti i gruppi hanno lavorato per la realizzazione degli addobbi e dei decori per la scuola; il mercoledì successivo gli alunni di quarta e quinta di Alesso e Bordano, con l'aiuto di due mamme, si sono trasformati in piccoli cuochi e, suddivisi in sei squadrette, con ingredienti semplici e di facile reperibilità hanno preparato dolci e dolcetti che poi hanno gustato insieme offrendone un assaggio a tutti i bambini della scuola.

INCONTRIAMOCI A NATALE

A scuola i giorni che precedono il Natale sono sempre frenetici e chiassosi, le prove di danze e canti si susseguono, le classi si alternano in atrio per ripetere, riascoltare, migliorare ciò che farà parte del programma della festa.

E infatti anche quest'anno, il 21 dicembre, nel pomeriggio, l'atrio si è riempito di genitori, fratellini, nonni ed amici venuti per assistere al nostro spettacolino e a scambiare gli auguri per le prossime festività. Dopo un breve saluto del Sindaco e del Dirigente Scolastico eccoci pronti per cominciare; l'atmosfera giusta la creano i bambini di classe prima che lentamente e in silenzio eseguono la "Danza dei Pastori".



Il programma prosegue e tutti gli alunni hanno modo di dimostrare come si siano impegnati nel prepararsi e nell'apprendere nuovi canti, scenette e danze.

Come sempre in queste occasioni un grande aiuto a tutte le classi è stato dato dalla maestra Vianella, sempre ricca di nuove idee e paziente nel proporle.

Dopo l'esecuzione di un canto finale che ha coinvolto tutti, per chiudere in bellezza... panettone, pandoro e auguri per tutti!!!!

AEREI d'epoca



Mercoledì 31 gennaio in classe prima sono intervenuti i papà di Erika e Gabriel che hanno

proposto la realizzazione di un giocattolo dei nonni: un aereo costruito con “las cjanussas”.

I bambini, visto il prototipo, si sono messi al lavoro con entusiasmo: sotto la guida paziente dei genitori hanno segato, carteggiato, sagomato ed assemblate le parti ... e tutti si sono improvvisati piloti, portando in volo il proprio aereo.

Furlan a scuele

Sul numero di gennaio 2007 del periodico della Società Filologica Friulana “Sot la Nape” è comparso un articolo, a firma di Gianni Osualdini, dal titolo: “Il furlan te scuele: un lavôr de scuele Primarie di Dalès”.

Viene recensito il libro che lo scorso anno è stato distribuito a tutte le famiglie, intitolato “Imparâ cjalantsi ator”.

Il commento è estremamente lusinghiero e questo conferma la bontà delle scelte della Scuola Primaria di Alesso.

“... la comunitât di Dalès e à vude la savietât di meti adum un libri ch'al documente cemût che si

pues rivâ a tancj aspiets de cognossince dal ambient che si cjate torvie, e de cognossince di se stes e di chei altris, doprant la marilenghe come mieç veicolâr di studi. ...

...de analisi dal libri si rindisi cont che, par mieç di zûcs linguistics, di tescj origjinâi, di storiis di lavôr, di contis imagjinariis e anedotichis, di disegns rapresentatîfs e didascalics, di ilustrazions schematichis, di fotografiis... si pues imparâ la lenghe e diventâ parons de peraule e, duncje, dal propri pinsîr.”

Progetti iniziati... da iniziare ... che vanno avanti....

E' iniziato il progetto EMOZIONI, condotto dall'insegnante Rosanna Mansutti. Esso coinvolge, è proprio il caso di dirlo, i bambini di prima, seconda e terza alla scoperta delle proprie e delle altrui emozioni. Il progetto, finanziato dall'A.S.S. n. 3, si articolerà in sei incontri per ogni classe.



A gennaio ha preso le mosse il tanto atteso corso di MUSICA, con l'insegnante Lucia Stopper, che molti di noi e di voi conoscono. A tale progetto, finanziato interamente dal Comune di Trasaghis, partecipano con entusiasmo tutte le classi della scuola primaria sperimentando danze, canti, musiche che confluiranno in uno spettacolo finale, all'aperto, verso fine maggio.

Dopo la conclusione del corso di nuoto, a febbraio inizia il progetto di EDUCAZIONE MOTORIA che vede partecipare tutte le classi a diverse attività in palestra, sotto la guida degli insegnanti Enrico Di Doi e Ambra Franzil. Questo prezioso intervento è stato reso possibile grazie alla copertura finanziaria da parte della Pro Loco "Amici di Avasinis".

Un grande e sincero grazie da parte di tutti gli operatori della scuola e dei bambini all'A.S.S. n. 3, al Comune di Trasaghis e alla Pro Loco di Avasinis perché finanziando le proposte della scuola, dimostrano di credere profondamente in questa istituzione.



I bambini scrivono

Una“ dolce “ esperienza



Il mercoledì prima di Natale, noi alunni di 4[^] e 5[^], assieme ai bambini di Bordano, abbiamo trascorso un pomeriggio fantastico... eravamo tutti pasticciieri !!!

Infatti con la collaborazione delle mamme di Tatiana e Stefania e con le nostre insegnanti, abbiamo preparato sei tipi di dolci natalizi: bignè, salame di cioccolato, palline di cioccolato, amaretti farciti, torta di ananas e biscotti natalizi. Dopo averli realizzati, tutti assieme ce li siamo gustati! Erano squisiti! !!...Avevamo le papille gustative alle stelle!

Un pomeriggio davvero unico.... A pensarci bene... fra poco è carnevale, le belle esperienze andrebbero ripetute!!!

Grazie anche alla mamma di Giada che ci ha insegnato a fare la carta marmorizzata, alla mamma di Alice P. che ci ha proposto la realizzazione delle stelle di natale di cartoncino, alla mamma di Alice C. che ha collaborato al laboratorio di ceramica.



UNA TRISTE SORPRESA: TRAGICA MORTE DI UN GUFO SUI FILI DELL'ALTA TENSIONE.



Lunedì 8 gennaio, rientrati a scuola dalle vacanze, abbiamo visto un gufo nel cortile della scuola e, impigliata tra i rami, c'era la sua preda.

Il gufo aveva il becco robusto, nero, appuntito e un po' a uncino. Il corpo era massiccio, le zampe erano corte con artigli molto affilati. La sua testa era rotonda, con piume color marrone con dei bei ciuffetti neri. Le ali erano ampie e rigide, con penne dai colori diversi.

La preda aveva piume di color nero, era senza testa e con le ossa rotte, presumibilmente si trattava di un cormorano.

Secondo noi il gufo era andato a sbattere contro i fili dell'alta tensione, lasciando cadere, nell'impatto, la preda nel cespuglio.



La guida naturalistica, chiamata in mattinata dagli insegnanti, ci ha riferito che questo animale era un esemplare di gufo reale femmina.

Gli alunni di classe 5°

VISITA ALLA STALLA

Noi alunni di seconda siamo andati ad Alesso a visitare la stalla di Cesarin e di sua moglie Giacomina.



Nella stalla ci hanno fatto vedere 19 mucche; alcune erano bianche e nere, altre marroni e bianche. Sopra, attaccato ad un ferro, c'erano i nomi delle mucche: Aurora, Laika, Maya...

La signora ci ha fatto dare la paglia e ci ha fatto vedere il posto dove mischiavano il latte. Era strano il rumore che facevano le mucche quando mangiavano: sembrava schiacciassero delle alghe.



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO IN ETÀ SCOLARE

(1° parte)

Il progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi lavorativi hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari familiari, con la diffusione nella popolazione infantile di un'alimentazione scorretta, che comporta una eccessiva introduzione di calorie, proteine di origine animale, grassi saturi, sodio e carenza di glucidi complessi, fibre, vitamine e sali minerali.

Le abitudini alimentari del bambino si impostano e consolidano in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare adeguato.

Nei bambini in età scolare abitudini alimentari scorrette portano ad un aumento della frequenza di sovrappeso e obesità, derivante oltre che da scelte alimentari sbagliate da eccessiva sedentarietà.

Attraverso una corretta alimentazione associata ad un'attività fisica regolare si può prevenire il sovrappeso e ridurre il rischio di sviluppare in età adulta malattie di tipo cardiovascolari, diabete, ipertensione etc.

Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare, ma anche la scuola, in particolare attraverso la mensa scolastica, dovrebbe svolgere un importante ruolo preventivo.

CHIARIAMOCI LE IDEE

Un'alimentazione corretta sarebbe semplice, basterebbe un buon assorbimento di proteine, zuccheri e grassi, una quantità adeguata di fibre vegetali che consenta al nostro intestino di muoversi ed espellere senza difficoltà le feci, non dovrebbero infine mancare alcune sostanze indispensabili come ferro calcio e vitamine.



Le **PROTEINE** contenute soprattutto nella carne, nel latte, nel pesce e nei formaggi, ma anche in alcuni vegetali, sono sostanze indispensabili senza le quali non possiamo, né costruire, né riparare, né far funzionare il nostro corpo.

I **GRASSI** forniscono la maggior parte dell'energia e vanno a costituire gran parte del cervello e dei nervi, oltre che le riserve che l'organismo deve avere sempre a sua disposizione, possono essere saturi (presenti per lo più negli alimenti di origine animale) e, da preferire, insaturi (presenti in prevalenza negli alimenti di origine vegetale ad eccezione dei pesci).

Gli **ZUCCHERI** sono la principale fonte d'energia, pronta da bruciare per far funzionare il cervello e i muscoli, si dividono in: semplici (zucchero da tavola, miele, dolci, etc.) e, da preferire, complessi (legumi, patate, cereali e derivati).

I **MINERALI** sono nutrienti indispensabili, da ricordare il Calcio, molto importante per la crescita delle ossa. ed il Ferro, per la produzione dei globuli rossi.

Le **CALORIE** rappresentano la misura dell'energia fornita da ciascun pasto.

Le **PROTEINE** contenute soprattutto nella carne, nel latte, nel pesce e nei formaggi, ma anche in alcuni vegetali, sono sostanze indispensabili senza le quali non possiamo, né costruire, né riparare, né far funzionare il nostro corpo.

I **GRASSI** forniscono la maggior parte dell'energia e vanno a costituire gran parte del cervello e dei nervi, oltre che le riserve che l'organismo deve avere sempre a sua disposizione, possono essere saturi (presenti per lo più negli alimenti di origine animale) e, da preferire, insaturi (presenti in prevalenza negli alimenti di origine vegetale ad eccezione dei pesci).

Gli **ZUCCHERI** sono la principale fonte d'energia, pronta da bruciare per far funzionare il cervello e i muscoli, si dividono in: semplici (zucchero da tavola, miele, dolci, etc.) e, da preferire, complessi (legumi, patate, cereali e derivati).

I **MINERALI** sono nutrienti indispensabili, da ricordare il Calcio, molto importante per la crescita delle ossa ed il Ferro, per la produzione dei globuli rossi.

Le **CALORIE** rappresentano la misura dell'energia fornita da ciascun pasto.

Un'alimentazione corretta dovrebbe fornirci ogni giorno un numero di calorie adeguato all'attività che svolgiamo e all'ambiente in cui viviamo: più calorie se è freddo e si fa molto movimento, meno calorie se è caldo e si sta soprattutto fermi

Anche il ritmo sembrerebbe semplice: un bambino in età scolare dovrebbe fare tre pasti: una abbondante prima colazione (15% calorie totali), un pranzo (40% calorie totali) generalmente assunto a scuola, che dovrebbe essere il pasto quantitativamente più importante della giornata ed una cena equilibrata

composta da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo (30% calorie totali)

Le due merende sono un optional, lo spuntino di metà mattina, costituito preferibilmente da frutta fresca di stagione, dovrebbe essere nutriente e leggero per non compromettere l'appetito a pranzo (5% calorie totali), la merenda pomeridiana dovrebbe essere nutriente ed equilibrata calibrata soprattutto in relazione all'attività fisica svolta dal bambino (10% calorie totali) costituita da latte, yogurt, gelato o anch'essa da frutta fresca, sono da evitare snacks, panini con salumi, pizze, focacce, patatine fritte.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare è il simbolo della sana e equilibrata alimentazione e traduce in termini pratici i comportamenti alimentari che bisogna adottare per far seguire al bambino una sana alimentazione.

E' costituita da 5 sezioni contenenti i gruppi alimentari.

Ogni alimento di ciascun gruppo fornisce degli apporti nutritivi prevalenti e specifici.

Nessun alimento, preso singolarmente, può soddisfare le

esigenze nutrizionali del nostro organismo.

Per una crescita ottimale del bambino è necessario variare gli alimenti ogni giorno attingendo ai diversi gruppi alimentari.

Ciascun gruppo alimentare deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sezione.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti che si possono utilizzare più liberamente, mentre al vertice quelli che bisogna limitare (grassi, dolci, snack)

GRASSI DA CONDIMENTO: limitare il loro utilizzo (panna, burro, strutto) e preferire l'olio extra vergine d'oliva.

DOLCI e SNACKS: devono essere consumati saltuariamente in piccole quantità, contengono spesso additivi.

CARNE, PESCE, LEGUMI e UOVA: apportano proteine di elevato valore biologico, ferro, zinco, rame e vitamine del gruppo B: 1 volta al giorno alternando tra i diversi alimenti del gruppo.

LATTE E LATTICINI: almeno 2 volte al giorno sono indispensabili come ottima fonte di calcio e proteine per la crescita del bambino.

CEREALI E DERIVATI: forniscono carboidrati complessi, vitamine del gruppo B, fibra e sali minerali, è importante farne un uso quotidiano.

FRUTTA e VERDURA: il bambino deve consumare 5 volte al giorno vegetali (2 frutta + 3 verdura) perché sono fonti di importanti vitamine (A e C), sali minerali e fibra.



QUALI SONO INVECE I PRINCIPALI E PIU' DIFFUSI ERRORI NUTRIZIONALI IN ETÀ SCOLARE ?

- colazione assente o inadeguata;
- errata ripartizione calorica nella giornata con eccessi la sera;
- consumo di alimenti ricchi di energia e ridotto valore nutritivo negli spuntini;
- eccesso di snacks, succhi di frutta, formaggio, salumi;
- scarso apporto di frutta, verdura, pesce;
- abitudini di consumare cibi davanti alla TV;
- vita sedentaria.

Dottoressa Flavia Nicoloso