



Ristoriamoci

Volume XIV Numero II



Marzo 2021



Sommario

Cavalcando la libertà	1/2
La Cultura è chiusa	3
Torniamo a fare scuola a distanza	3
Mensa sana in corpore sano	4
A-Socialità delle App	4
Sbulloniamoci	5
Il calcio non è solo uno sport, ma una passione!	6
La testa nel pallone	6



Cavalcando la libertà... intervista all'amazzone Elisabetta Bowinkel

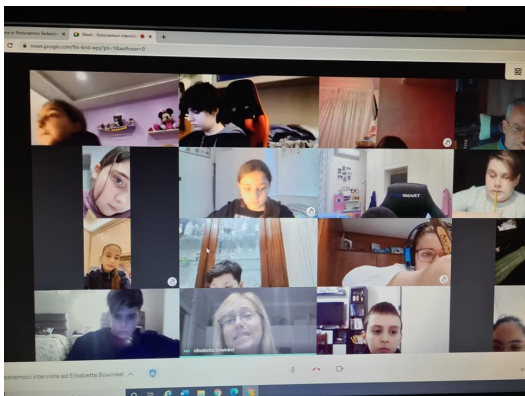
C'è stata grande attesa per l'intervista che dovevamo fare ad **Elisabetta Bowinkel**, un'amica che ha la grande passione per i cavalli oltre a curare un maneggio qui a Napoli.

Iniziammo la riunione tramite Meet per colpa del covid19; prima di rispondere alle nostre domande la signora Bowinkel ci ha illustrato le razze dei cavalli. Ci ha detto ad esempio che il cavallo più bianco è più vecchio ed è sbagliato definirlo così perché bisognerebbe dire che è grigio. Il cavallo nasce come preda e anche essendo grande ha paura di tutto per questo dorme alzato, proprio per essere pronto a scappare. E' molto agile e ha bisogno di un capo branco; quando ci avviciniamo ai cavalli dobbiamo parlare a bassa voce perché non capendo cosa diciamo capisce invece il modo con cui si parla. Se gli facciamo una carezza capisce che non gli vogliamo far male e comincia a fidarsi. Ci dice che ci sono molte razze, le più importanti sono il cavallo italiano, l'olandese, il cavallo tedesco, il sauro, il morello e molte altre. La razza da lei preferita è quella tedesca. Il settore dei



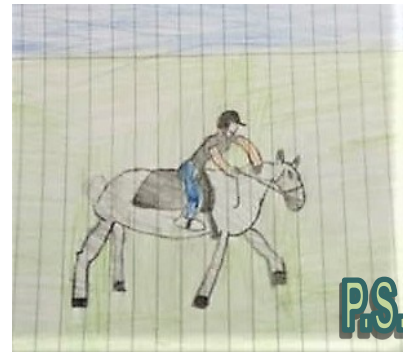
cavali durante la pandemia ha avuto grandi problemi; ci dice che ognuno del maneggio faceva fare qualche giro intorno al campo ai cavalli per farli muovere e gli dava da mangiare. Dall'età di 11 anni ha organizzato eventi dove anche molte scuole hanno partecipato. Se il cavallo non è pulito soffre non è a suo agio. Le viene chiesto quali sono i cavalli utilizzati per fare le gare. Ci spiega che tutti possono essere buoni ma devono essere in buona salute e il cavallo deve aver già portato qualcuno come ad esempio un cavaliere. I cavalli si possono cavalcare dopo i 3 anni. La cosa più bella che ci ha detto è stata la sensazione che si prova a cavalcare un cavallo. Ci ha detto che è una cosa bellissima, stai su un animale che si muove percepisci il movimento del tuo cavallo oltre alla libertà di

stare all'aperto soprattutto se la cavalcata viene fatta in riva al mare. **Francesco D'Ario** ...Lei è una operatrice di ippoterapia e di equitazione in generale. Ci ha raccontato come nascono i cavalli e la distinzione di un cavallo da un pony, poi ci ha elencato vari sport per protagonista il cavallo. Ci ha spiegato come viene utilizzato il ferro di cavallo come porta fortuna con la punta rigorosamente in alto e quante e quali razze di cavalli ci sono in tutto il mondo, poi ci ha raccontato come funziona l'ippoterapia sia nei bambini, sia negli adulti; si crea una forte relazione tra il cavallo e persone con disabilità come quella di non sapersi esprimere; nasca un filo di comunicazione speciale. Ci ha anche raccontato come è stata la sua prima gara di cavalli nel 2016 con il suo cavallo di nome Bimbo.



passione per i cavalli? Non lo so, ma io fin da piccola io anziché andare sulle giostre, a l'Edenlandia, chiedevo di farmi il giro sul cavallo, perché all'epoca mia all'interno del parco giochi de "L'Edenlandia" c'era un angolo destinato alla passeggiatina a cavallo ed io andavo lì a posta per farmi il giro sul cavallo o sui pony.

questi numeri che fanno uscire i cavalli, quindi noi (istruttori e tecnici) ci siamo adoperati ognuno nel proprio centro, per andare (con l'ausilio di un'auto-certificazione) tutti i giorni a far girare tutti i cavalli alla corda. Girare alla corda un cavallo significa che: quando tu non metti la sella, ma lo leghi alla cavezza, che sarebbe quella



specie di guinzaglio che si mette attorno alla testa, gli dai l'opportunità di farlo galoppare per un po' di tempo in circolo, con l'uso di questa corda che si chiama longia, che detiene l'istruttore in campo, e il cavallo corre attorno all'istruttore. Il problema era l'approvvigionamento dei mangimi e del fieno, perché ovviamente c'è stato un calo dal punto di vista delle consegne, della materia prima. Ognuno di noi si è un po' adoperato in quello che riusciva a fare cercando di non far mancare ai cavalli l'essenziale, ce la siamo cavata egregiamente. **Claudio Ziccardi**

Ha risposto alle nostre domanda come, per esempio, quanti anni vive un cavallo, di solito vivono fino a una soglia di 20 o 30 anni, ma se si tiene il cavallo in una maniera eccellente si può anche superare questa soglia. Poi ci ha anche spiegato l'alimentazione di un cavallo e infine anche come sono riusciti lei è l'ippodromo di Agnano a tenere sotto controllo e cura i cavalli durante il pieno lockdown di marzo 2020. **Flavio Flaminio**

Nella sua carriera di 11 anni ha organizzato molte gare, con il suo stallone tedesco da lei chiamato Bimbo. Elisabetta era appassionata ai cavalli ancor da piccola, invece di andare sulle giostre, andava a visitare i cavalli. Come avevo già accennato, lei ci ha raccontato molte cose interessanti sui cavalli. La loro igiene è molto importante, altrimenti non si sentiranno al loro agio. I cavalli hanno bisogno di molta attenzione senza si sentiranno abbandonati. Il cavallo è nato come una preda, per questo dorme in piedi, per essere pronto a fuggire. I cavalli, come i cani, hanno bisogno di annusare la persona per riconoscerla. Con i cavalli si deve usare il linguaggio del corpo, e non quello verbale, per esempio, se proviamo a comunicare con esso, lui non ci capirà, se li facciamo una carezza, lui capirà che è un gesto d'amore. Durante l'epidemia, per non far rattristire i cavalli, le persone li portavano a spasso. **Timur Handziuk**

Da lì l'ho portato sempre nel mio cuore fino a quando sono diventata autonoma e mi sono iscritta in un centro dove si facevano lezioni di equitazione ed ho cominciato a fare questo sport, poi ho lasciato per motivi di studio e di lavoro. Poi quando è nata mia figlia dal giornalaio comprava le figurine con i piccoli pony. Anche lei mi ha chiesto di andare a fare una passeggiatina a cavallo così sono ritornata in quello che avevo abbandonato ma in piena veste, facendo io le passeggiate e le gare a cavallo insieme a mia figlia.



1) **Da cosa è nata la sua**

2) **Come è andato avanti il settore dei cavalli durante la pandemia?** Questa è una bellissima domanda perché la gente si dimentica che il cavallo deve comunque mangiare e bere, ma soprattutto deve uscire. Le scuole di equitazione oggi, oltre a far fare pratica ai ragazzi etc, ma si avvalgono di questo grande aiuto, ovvero quello che: quando un ragazzo va a fare lezione in un maneggio, il detentore del centro ha la possibilità di far uscire quanti più cavalli è possibile. Nella pandemia il cavallo, non ha più

Ringraziamo, noi tutti del giornale e della scuola la squisita disponibilità di Elisabetta Bowinkel, di come ha saputo parlare a inesperti del settore, con tanta semplicità e chiarezza e di come ci ha restituito la sua grande passione. Ci ha lasciato con la promessa di ospitarci al più presto per una visita sul campo per conoscere da vicino questi splendidi esemplari. Ci resta anche la sua immagine di libertà nel cavalcare il suo Bimbo in riva a mare.

La redazione

La cultura è chiusa



D.E.

Il covid19 ci perseguita ormai da più di un anno. Hanno di nuovo chiuso le scuole! Ci sentiamo tristi perché non sappiamo come battere questa malattia, non ne possiamo più! Il governo prima dice una cosa e poi un'altra, ormai è detto e scritto dobbiamo ubbidire alle regole. Cioè dobbiamo met-

tere le mascherine, poi l'amicizia e tutte le misure del caso. Non abbiamo forza!! Sperando che ce la faremo prima o poi... **Domenico Esposito**

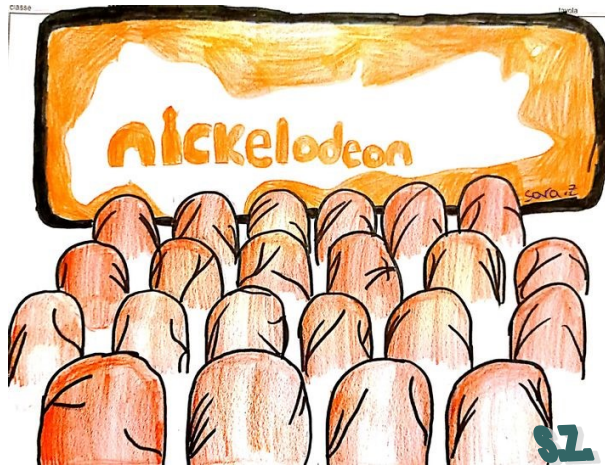
Penso che sia giusto star al sicuro chiudendo teatri, cinema... Ma non ritengo giusto che la storia centenaria del teatro e del cinema si fermi. Sarebbe bello recitare online ma non si ha la stessa esperienza di quando reciti davan-



F.F.

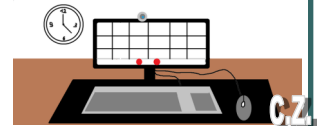
ti al pubblico. L'unico modo per recitare in presenza era farsi il tampone per ogni singola scena. Quando iniziò il teatro circa nel VI a.C non credo che si sarebbe mai potuto immaginare che la storia del teatro si potesse fermare qui.

Sara Ziccardi



SZ

Torniamo a far scuola a distanza!



CZ

La DAD è stata un'esperienza bella per alcuni e brutta per altri. Di sicuro la didattica a distanza è stato un mezzo speciale, perché ci ha permesso di continuare le lezioni e il percorso scolastico, senza rompere il nostro filo di studio. Ma non ci è stata sempre utile, perché per i ragazzi che non andavano tanto bene a scuola è stato più complicato seguire, avendo un calo ancor maggiore. Poi c'erano quelli che se ne fregavano, giocandoci anche o inventandosi scuse del genere: non c'è la connessione, non si apre il microfono, non si apre la telecamera, non vi sento, ho il blocco schermo... ecc. Per me la DAD è stata un incubo, non capivo le spiegazioni e gli argomenti, un'esperienza che non rifarei per nessun motivo, soprattutto ora che siamo tornati in presenza spero di rimanerci

fino alla fine dell'anno. Io preferisco assolutamente la presenza

somma da quando ha provato la DAD se ne è innamorato. Quest'esperienza l'abbiamo iniziata, vissuta e conclusa, sicuramente da non dimenticare e da non ripetere. Spero di rimanere in presenza a scuola tra i banchi. **Federica Carrano**



LL

senza in classe, perché è più bello vedere un amico in faccia, fare merenda tutti insieme... anche farsi urlare dalla prof è più piacevole. Ma non tutti la pensano come me, infatti un mio amico preferisce la DAD, perché si scoccia di svegliarsi presto, di venire a scuola, in-



M.F.

Ho scritto questo articolo prima che si chiudesse di nuovo: l'incubo è tornato!

Mensa sana in corpore sano

Nella mia scuola, il primo Marzo comincerà la mensa. *(scritto prima della chiusura)*

La mensa è il pranzo/cibo che la scuola ti offre, ma ovviamente è diverso da quello di casa. Gli alunni e le signore che ti offrono il pasto devono rispettare le misure anti covid: distanziamento e mascherina, la sicurezza prima di tutto! Le attività diminuiranno, essendo che l'orario cambierà e il tempo sarà di meno. A parer mio dico che a me certe volte la mensa piace alcune volte no essendo che ogni giorno la portata sarà diversa anche se si uscirà più tardi, il tempo per stare con i compagni aumenterà.

Morena Miranducci

Nella mia scuola c'è la mensa, ma non è ottima. Spesso,

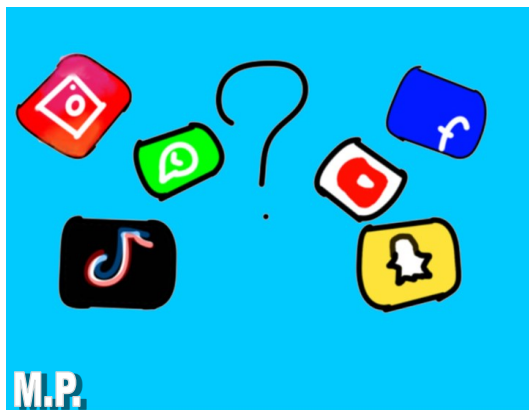


preferirei mangiare a casa, ma purtroppo non è possibile dato che è obbligatoria. Invece, ad alcuni alunni piace dato che secondo loro è un momento da sfruttare, durante il quale, si può dialogare di più con i propri amici. Ma, a cau-

sa delle misure anti covid e per la nostra sicurezza, la mensa non è ancora iniziata. Ad esempio, tra le misure più importanti ci sono il distanziamento e tenere la mascherina, per poi cercare di far calare i contagi. Di certo il tempo che passiamo a scuola, senza mensa, ovviamente diminuisce anche perché ad un certo punto almeno per me, diventa un po' noioso e si inizia a perdere la concentrazione. Ma una cosa positiva della mensa, è che poiché torni più tardi a casa, essendo più stanca ti danno meno attività da fare, cioè compiti. Però secondo me non farla sarebbe meglio.

Ludovica Mari

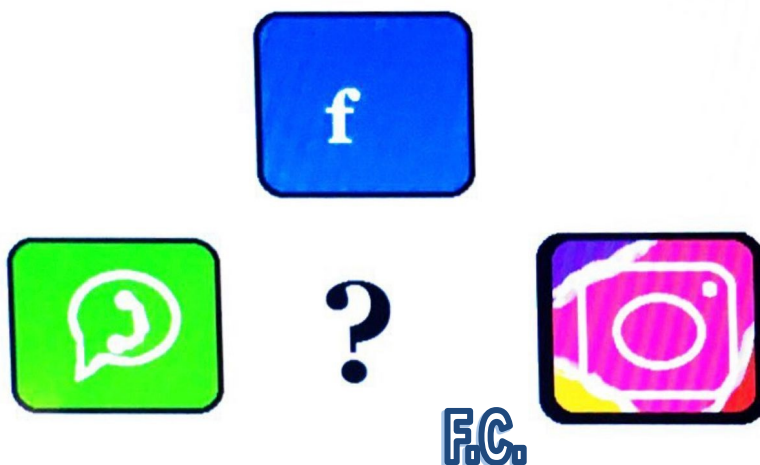
A-SOCIALITA' delle APP



I social sono un mondo digitale, anche se a volte non è il real-posto più sicuro di tutti. Esistono tanti social come: Instagram, Facebook, YouTube, TikTok e Snapchat. Certi social, come Snapchat e YouTube, sono sicuri rispetto a dei social pericolosi. Purtroppo, nella società di oggi ci sono anche gli haters, cioè odiatori anonimi che dietro uno schermo insultano, ricattano e minacciano. Io i social li uso e sono PRO i social, ma con un ma-

determinato limite. Per me sarebbe da stupido e perdente insultare dietro uno schermo invece di studiare o magari cercarsi un lavoro e crearsi un percorso nella vita, ma non tutti lo capiscono. I social mi piacciono molto e certe volte tirano fuori la mia parte debole ed emozioni che

gari in futuro la gente possa capire il vero valore di qualcosa e non insultare dietro uno schermo. **Morena Miranducci**



F.C.

Sbulloniamoci!

Il bullismo un fenomeno in crescita

Il bullismo e il cyberbullismo sono diffusi in tutto il mondo soprattutto in ambito scolastico, ma anche fuori. Si tratta di un branco di ragazzi chiamati bulli che mettono in difficoltà la vittima, ovvero il ragazzo/bambino che ne subisce essendo indifeso. Non ci sono solo i bulli faccia a faccia, ma anche quelli sui social chiamati haters che insultano e ricattano sui punti deboli, creando alla vittima tristezza, solitudine e disagio sociale. Ma i più "pericolosi" sono quelli in persona perché potrebbero avere armi, ma questo non vuol dire che devono essere esclusi, perché anche loro hanno dei sentimenti e debolezze. In alcune situazioni bisogna avere coraggio e chiedere aiuto esponendo denuncia, perché a volte possono agire con violenza fisica e verbale usando parole ostili. Molte volte i bulli agisce con violenza perché magari hanno problemi con la famiglia oppure perché non hanno un buon rapporto di amicizia con i loro pari. Personalmente non sono stata bullizzata, ma dei miei compagni mi hanno messa in difficoltà insultandomi sulle mie debolezze, creandomi tristezza e solitudine chiudendomi in me stessa, ma nonostante tutto alcuni dei miei compagni li ho perdonati perché ho capito che tenevano a me, ed io ne sono molto grata dell'affetto che provano nei miei confronti come io lo provo per loro. **Federica Carrano**

Nel bullismo c'è sempre una vittima e il bullo. Come prima cosa che fa il bullo usa la violenza verbale e fisica. Di solito il bullo non è mai da solo ma in branco e certe volte i membri di quel branco sono armati di coltello, bottiglie rotte. Molte volte il bullo va a sempre a colpire i punti deboli di quella persona. A volte ci sono persone indifese cioè che non si difendono dagli attacchi dei bulli. La maggior parte delle volte è tramite i

social che si fa il bullo. Il bullo fa così perché pensa che la persona che prende in giro sia inferiore a lui, ma in realtà non è così. A volte delle persone hanno paura e si intimoriscono e diventano tristi e chiedono aiuto alla famiglia invece certe persone vengono ricattate e non possono chiedere aiuto. Io personalmente sono stato bullizzato per due anni all'asilo. **Federico Polito**

Purtroppo, nella società di oggi è molto diffuso il bullismo con la vittima e il bullo. Nel bullismo i bulli come difesa hanno sempre il branco invece la vittima gli amici e un gruppo. I bulli usano anche le armi e cercano sempre di colpire il punto debole di qualcuno e la violenza oltre che fisica può essere anche verbale. Anche i social sono pericolosi perché ci sono gli haters, cioè odiatori da dietro uno schermo. Ov-



vamente il bullo può anche ricattarti e una persona debole, impaurita e triste deve sempre trovare il coraggio di chiedere aiuto e difendersi, ma a volte è meglio (come protezione) una denuncia o una protezione familiare. Anche essere esclusi da un gruppo o una squadra è bullismo, ma con l'amicizia e l'ottimismo si può risolvere.



lo ci sono passata tante e tante volte nel bullismo, ma ho sempre deciso di ignorare il male e guardare avanti, anche se a volte ci rimango male da certe persone e certi argomenti a me cari e non da toccare. La famiglia e gli amici mi hanno sempre insegnata a essere sempre me stessa e non diventare come alcune persone mafiose. Spero che in futuro le persone possano capire il vero valore di qualcuno e qualcosa e pensare per se stessi.

Morena Miranducci

Il calcio non è solo uno sport, ma una passione

Il campionato del Napoli, da quello che si sta vedendo nelle ultime partite, non è un granché e i tifosi sono molto delusi. Ci si aspettava un riscatto dalla scorsa stagione che era stata totalmente un disastro. Il Napoli ha giocato contro il Genoa perdendo 2 a 1; gli azzurri contro la squadra di Gasperini in coppa Italia ha sfiorato la qualificazione ma ha perso. Vincendo avrebbe incontrato in finale la Juventus per poi decretare la vincitrice della coppa Italia. Attualmente è sesto in campionato e se continua così potrebbe finire il campionato in Europa

League anche se era la Champions che si erano proposti gli azzurri. OSHIMEN pagato 70



D.N.S.

milioni di euro si è ripreso da poco dal Covid e dall'infortunio. Secondo me con tutto quello che stiamo passando la leggerezza di andare in Nigeria per poi fare una festa illegale senza mascherine senza distanziamento è stata una grande sciocchezza. Mi auguro che il Napoli si possa riprendere per finire il campionato in una posizione migliore e magari qualificarsi per la Champions. **Francesco D'Ario**



SSC NAPOLI

La testa nel pallone

Io ho giocato a calcio per ben otto anni. Ho giocato in ben due squadre, attaccamento alla maglia migliore de Messi. Iniziai la mia avventura a 5 anni in una società a via Arenaccia. La squadra si chiamava proprio Arenaccia, con quella squadra ho vinto di tutto e di più, era proprio divertente. Con questa squadra ho passato dei momenti bellissimi e divertentissimi, abbiamo vinto e perso tutti insieme. Finché, il presidente della società "ammonì" i nostri tifosi (aka. i nostri genitori), perché non dovevano influenzare il nostro gioco, per questo ed altri motivi il mio allenatore fu esonerato, e il presidente diventò il mio allenatore: ma non mi trovavo bene con lui. Così decisi di andarmene da lì. Andai ad una società a Volla, a 40 minuti da casa. Ma la struttura e le opportunità che offriva la società erano davvero impressionanti. Ho giocato con quella società per

tre anni e mezzo. In questi tre anni ho giocato contro molte squadre italiane e non. Indimenticabili sono le vittorie dei tornei, i post-partita dentro gli spogliatoi, era divertente e bello. L'ultimo anno abbiamo giocato due tornei molto difficili. Uno al Lago di Garda, un altro invece a D'Alterio. A Garda abbiamo giocato contro il Barcellona 2008 (organizzatrice del torneo), vincemmo 2-0, poi giocammo contro il Milan cinese, letteralmente, battuti anche loro, poi giocammo contro il Brescia, affiliato alla Juve, BATTUTI 5-2 con mio gol di testa, CHE SODDISFAZIONE! Ma purtroppo non riuscimmo ad arrivare ai play-off per qualche punto. Invece a D'Alterio, eravamo 5 scuole calcio e 15 squadre professioniste, tra cui: Napoli, Torino, Honka (squadra Finlandese), Juve, Lazio, Roma, Genoa, ed altre... Nel nostro girone c'erano: Napoli, Honka e Torino. Contro il Napoli abbiamo vinto

per la prima volta per 1-0, contro il Torino abbiamo perso 3-2 ma ci hanno fatto i complimenti a fine torneo, e con l'Honka abbiamo perso 3-0. Non ci siamo qualificati, ma l'attaccante della Lazio è predestinato a diventare il nuovo Ciro Immobile, ma il premio miglior giocatore lo vinse un giocatore della Juve napoletano, che non fece nulla durante il torneo. Poi precedentemente, abbiamo sfidato 4 volte il Napoli, abbiamo giocato contro il Frocinone in un campo di fango anni 80 sotto casa dei nonni, e abbiamo sfidato la Lazio proprio dove fanno gli allenamenti. Alla fine dell'ottavo anno, giocato sia a campo a undici che a nove, un po' sottotono, ho deciso di andarmene. Poi ho fatto un anno di Pallanuoto fantastico, ed ora vorrei tornare a giocare a calcio ad un livello minore solo per divertirmi. **Claudio Ziccardi**

Editore e Direttore il D.S.:
Prof.ssa Stefania Colicelli

Caporedattori i docenti:

Innocenzo Calzone **Angela Ristaldo**



I nostri redattori:

VB Federica Carrano, Ludovica Mari, Michele Fusco, Morena Miranducci, Giuseppe D'Amato, Fernando Warnakulusyria, IB Timur Handziuk, IC Massimo Turchitti, IIC Nunzia Scigliano, IIB Flavio Flaminio, IIIA Claudio Ziccardi, IE Sara Ziccardi, Francesco D'Ario, Alessia Russo, Paolo Sgueglia, VC Mariana Pone, Domenico Pio Esposito, Yasir Fadil.

Tutti i numeri al sito:
www.icadelaideristori.edu.it