Lunedì 16 maggio 2016 | Anno 0 – Numero 0

Le ultime di Sigmund

Intervista Dottor Nappo:

"Perché dietro ad un grande uomo, c'è sempre una grandissima donna".

I love myself 4 who I am:

Piccoli consigli per l'autostima.

L'oroscopo

Matteo e Valentina, Guido e Andrea

Quando la passione diventa lavoro.

l'unico modo di fare un ottimo lavoro è amare quello che fai.

steve jobs

Usciamo stasera?

Metropolitana con tutti i locali più conosciuti

INDICE

Le nostre interviste speciali *pag. 4*

Le interviste ai nostri ragazzi *pag. 7*

Qualche articolo interessante! *pag. 11*

La nostra posta *pag.17*

L'oroscopo *pag.18*

Piccoli consigli per un'autostima migliore *pag.21*

Dove andiamo stasera? I luoghi consigliati *pag.26*

Un po' di divertimento! *pag. 27*

Voglia di musica? Eccovi la Top 10 *pag. 29*

EDITORIALE

Ciao ragazzi, questa è la prima uscita del giornalino della scuola. Le ultime di Sigmund contiene interviste speciali, articoli composti dai nostri ragazzi, divertimento e passioni ma soprattutto c'è dietro tanto lavoro, tanto impegno e tanto amore. Questo progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione con professori, compagni di classe e di istituto. È un divertimento anche per noi: interviste spiritose e piene di risate, ore passate in giro per la scuola tra colloqui e incontri vari e molto altro.

Virginia: Per me personalmente è una passione, mi piace molto scrivere, divertirmi e scoprire cose e persone nuove. Penso che sia un'opportunità magnifica per tutti perché sei sempre a contatto con la gente e purtroppo con un computer. Alla fine di tutto il lavoro sei soddisfatto del risultato e di come sei riuscito a creare sperando che l'impegno venga ripagato non con voti alti, purtroppo molte volte avere voti alti non è sinonimo di intelligenza, piuttosto con il sorriso della gente leggendo quello che scrivi, quello che provi e quello che incontri ogni giorno. Spero che altre persone si uniscano a noi per partecipare al giornalino, a condividere con noi quello che si prova la prima volta che parli con persone nuove. C'è chi come Despina che non ha nessun tipo di problema essendo molto estroversa ma c'è anche chi è timida, chiusa come me e questo progetto mi ha aiutata molto a tirare fuori la grinta, la voglia di conoscere ma soprattutto, last but not least, la voglia di fare. Ringrazio chi ci ha aiutate, chi ci ha spronate e chi ci voleva buttare giù.

Ciao ragazzi, ci vediamo l'anno prossimo (si spera ahahah)

Virginia Mangini

Despina: All'inizio, quando la professoressa Tomasi ci ha proposto quest'iniziativa, ovvero di scrivere il giornalino, pensavo fosse una cosa un po' assurda. Partendo dal fatto che non mi reputo un genio nello scrivere, quello che mi spaventava più di tutto era il fatto di non aver mai creato un giornalino. Può sembrare una cosa banale, facile e magari stupida, una perdita di tempo ma non è assolutamente così. Ero partita con mille pregiudizi, non avevo molta voglia ma quando mi dissero che avrei dovuto intervistare un po' di gente della scuola ci ho ripensato: una cosa che amo è conoscere gente nuova e questa mi sembrava un'opportunità perfetta. Iniziata quest'esperienza ci siamo rese conto di quanto sia importante l'organizzazione. Come vi ho già accennato può sembrare facile ma vi posso garantire che è stato un duro lavoro: fra interviste, raccolta di foto, preparazione dei giochi e tutto il resto io e Virginia stavamo per impazzire, essendo stata la prima opportunità di scrittura libera su un giornalino! Però non sto a guardare solo i lati negativi, la cosa bella di tutta questa fatica è stato il risultato ottenuto. Spero vivamente che vi piaccia e che vi divertiate come abbiamo fatto noi! Buon fine anno scolastico a tutti! Un abbraccio

Despina Kotidis

Sezione: le nostre interviste speciali

Dottor Nappo

Come primo articolo, per la prima uscita del giornalino, volevamo partire dai piani alti ☺Abbiamo pensato di intervistare il Dottor Nappo per capirci un po' di più sulla scuola ma soprattutto sulla gita scolastica.

Ecco a voi l'intervista. Buon divertimento e buona lettura 😄

Com'è nata questa scuola?"
È nata nel 1992 mi occupavo di gestire un centro formazione di informatica che a distanza di 10 anni si è aperta a fare lezioni a universitari e lezioni private. Il riconoscimento di scuola è stato ufficializzato nel 2005 con il progetto alla direzione scolastica. Con il passare del tempo abbiamo ampliato l'offerta formativa al turismo e poi ci siamo ampliati ancora di più con il cambio di sede. Ci siamo "aggiornati" ricostruendo la palestra e aggiungendo un piano (che avverrà durante l'estate 2016).

Era il suo sogno avere una scuola sua?
Si era il mio sogno avere una scuola mia, ma la prima passione è stata l'informatica. E comunque la scuola non è solo mia ma nostra, perché condividiamo la quotidianità.

Vorrebbe cambiare qualcosa e migliorarla?
Sempre. È certificata per i servizi di qualità. Di anno in anno si cerca di prefissare degli obbiettivi. Quello principale che vorrei raggiungere e vorrei che voi insieme ai vostri insegnanti

raggiungeste è il miglioramento della relazione alunno-professore, cosa molto importante per vivere la vita scolastica in modo sereno.

Che rapporto ha con i suoi studenti?
Il rapporto con i miei studenti, o almeno la maggior parte, è di puro rispetto ma purtroppo vengo rispettato solo perché dietro questo c'è solo la mia autorità.

E con i suoi collaboratori?
Il rapporto con i miei collaboratori è ottimo o almeno con quelli più stretti.

Com'è lavorare con sua moglie?
Ci sono abituato, fortunatamente facciamo due cose completamente diverse. Ma ricordatevi che dietro a un grande uomo c'è sempre una grandissima donna.

Manderebbe i suoi figli nella sua scuola?
Si. Assolutamente si, peccato però che il figlio del calzolaio ha le scarpe sempre rotte.

Su cosa si basa quando assume i suoi collaboratori?
La prima selezione viene fatta dal curriculum e poi da degli incontri per capire che tipo di persona si nasconde dietro.

È difficile gestire una scuola?
Ci sono alti e bassi e difficoltà da affrontare. Sono fortunato a stare con ragazzi vivaci e non in un ospizio. Bisogna adeguarsi agli studenti che cambiano o quando ne arrivano di nuovi e ovviamente insieme ai genitori. È un lavoro impegnativo ma se si fa una cosa si fa bene o non la si fa per niente.

Come mai questo nome per la scuola?
E qui posso rispondervi in modo diverso, vorrei iniziare con qualcosa di divertente quindi: provate a stare qui con me una settimana me e poi capirete. – Scherza il Dottor Nappo - Scherzi a parte nessuna scuola ha questo nome in territorio nazionale. E poi ho fatto un po' di studi su Freud ed essendo psicanalista può aiutarci a capire il benessere psicofisico dello studente.

Bene, sono finite le domande per mettere a proprio agio più noi che il Dottor Nappo che sembra essere molto sciolto e felice dell'intervista. Ora passiamo alle domande sul viaggio studio

Come mai propone sempre l'Inghilterra e non l'Australia?
È tutto un discorso di costi e poi Canterbury è più proponibile in fattore di sicurezza. I costi e la sicurezza ci hanno un po' frenato per scelte e obbiettivi diversi. Comunque non mancheranno lezioni in inglese in una scuola certificata. Abbiamo deciso di mandarvi in famiglia e non in college per la gestione dei ragazzi e perché la qualità della full immersion è maggiore. Molti alunni poi mantengono i contatti con le famiglie costruendo dei rapporti di amicizia.

Quando organizza questo genere di viaggio qual è il numero degli studenti che lei si aspetta?
Mi aspetto circa il 40 % degli studenti per vari motivi: c'è chi ha paura dell'aereo, a chi non piace il cibo inglese, i costi e altre cose.

Quanto ci si impiega ad organizzare questo genere di viaggi?
Con l'esperienza attuale ci si impiega un paio di mesi ad organizzare tutto, tra i vari incontri con ragazzi, con le famiglie, gli insegnanti e i genitori.

In base a che criteri scegliete le famiglie in cui mandarci?
Le famiglie vengono selezionate se dispongono di determinate caratteristiche, devono avere esperienze di gestioni di ragazzi, devono essere vicine alla scuola ma soprattutto devono essere originari del luogo.

Cosa si aspetta dai suoi studenti quando li porta a svolgere questo genere di esperienza?
Da voi studenti mi aspetto i due pilastri fondamentali: la serietà e l'educazione.

Ora che ha adottato i cartellini con i nomi gli studenti saranno obbligati a portarli in gita?
Più che i cartellini dovrete portare le felpe uguali, si potrebbe pensare anche a pettorine, cappellini ma è solo per formare una macchia di colore per riconoscerci. Il cartellino è più un'appartenenza alla scuola e per farvi riconoscere dai professori che non vi conoscono.

Cosa si aspetta dalle aree di progetto che svolgono gli studenti turistici?
A me piacerebbe che da parte vostra ci fosse interesse, perché non vorrei che voi le vedeste come impegni didattici.

Come pensa che favorisca la nostra crescita culturale?
Più che a una crescita culturale io penso che sia una crescita in generale. Perché quando una persona torna da un viaggio ha una valigia in più e non intendo quella dei vestiti che ha riempito comprandone altri.

Pensa che i suoi ragazzi possano formare un legame con la famiglia che li ospita?
Io me lo auguro, lo spero vivamente.

Da chi è aiutato per organizzare il viaggio studio?
Margherita, Sara, Laura, la professoressa Bruno, la professoressa Tremolada e la professoressa Ferro ovviamente oltre all'agenzia referente per il viaggio.

Grazie Dottor Nappo.
Grazie a voi ragazze buona giornata.

Sezione: interviste ai nostri ragazzi

I NOSTRI TALENTI FREUDIANI

Matteo e Valentina

Ecco la prima intervista ai nostri talenti freudiani: Matteo che fa il dj e Valentina, allenatrice di danza ritmica. Buona lettura ☺

Qual è la tua passione?
Matteo: faccio il dj e il produttore.
Valentina: insegno ginnastica ritmica a delle bambine di circa 10 anni

Com'è nata questa passione?
Matteo: per caso, 6 anni fa ho ricevuto il primo mac ho aperto un programma e ho iniziato a mettere insieme i pezzettini già pronti e ho cominciato a sperimentare. Ho fatto un corso di 3 mesi di vinile, iniziai a fare basi su pezzi hiphop cominciando a frequentare uno studio per 3-4 ore quasi tutti i giorni, da lì mi sono fatto le mie conoscenze e avevo anche iniziato un ep con tre ragazzi dello studio ma non lo abbiamo mai finito. Continuavo a fare basi a vuoto per nessuno, così iniziai a fare il dj e ho passato un anno a comporre due tracce pubblicate l'anno scorso. A ottobre il ragazzo con cui lavoro ora mi ha dato delle voci tra cui quelle de i ricchi e i poveri e mi ha proposto di fare remix ufficiali così ho accettato e ora sono su ITunes e Spotify. Sceglievo io i brani, facevo i remix e li facevo uscire. A dicembre mi hanno chiamato per una serata e mi hanno detto che se fossi andato bene mi avrebbero tenuto. Così ho suonato a capodanno e al concerto di Mostro, noto rapper italiano. Adesso suono tutti i sabati in diverse discoteche di Milano. Ora come ora sto ritrattando 18 brani mai lanciati, l'ultimo è stato con Amedeo Preziosi. I prossimi lavori che usciranno saranno con gli Osibisa e con Entics.

Valentina: mio padre faceva ginnastica artistica a livelli internazionali e io volevo seguire le sue orme. Ho fatto 6 mesi in agonistica di artistica alla Juventus Nova però ero troppo alta e mi hanno mandato nell'agonistica ritmica e l'ho fatta per 7 anni. Ho smesso a 13 anni e ho iniziato a insegnare a 16.

Da quanto tempo pratichi questa passione?
Matteo: musica in generale 6 anni, invece il dj da 2.
Valentina: 7 anni e mezzo in agonismo e due anni e mezzo come insegnante.

Com'è fare l'allenatrice? E il dj?
Valentina: Difficile, impegnativo e stressante ma porta anche tante soddisfazioni.
Matteo: più difficile di quanto sembri. Perché deve piacere principalmente al pubblico e devi sempre avere tutte le musiche a portata di mano. Ma soprattutto devo stare in piedi per 4 ore.

Valentina, dopo essere uscita da questa esperienza, qual è la prima cosa che dici alle tue allieve?
Credere sempre in se stessi senza ascoltare quello che dicono gli altri, ma soprattutto che devono divertirsi.

Matteo non hai paura che alla gente non piaccia la tua musica?
No, sinceramente non mi interessa, accetto le critiche e sono molto autocritico.

Come riuscite a conciliare la vostra passione con lo studio?
Matteo: i primi 2 anni di superiori è stata dura volevo fare solo musica ma ora mi so dosare. **Valentina:** ah io alleno 9 ore a settimana e mi organizzo lo studio nei momenti liberi.

Un pregio e un difetto della vostra passione?
Matteo: è un mondo di difficile però se lo vivi come vuoi viverlo hai tutto.
Valentina: è difficile arrivare ad alti livelli ed è un mondo di donne, dopo questo vi ho detto tutto. È uno sport che ti insegna a contare su te stessa e su altre persone, a livello agonistico però ti spacchi le ossa.

Grazie ragazzi. Buona giornata!
Grazie anche a voi.

Guido e Andrea

Ciao ragazzi! Questa volta la "tortura" è toccata a Guido Turano e Andrea Bolis, i nostri due bei calciatori e talenti Freudiani! In molte risposte viaggiano in coppia quindi se non vedete i due nomi, ragazze non vi preoccupate, prendete comunque appunti! Buon divertimento!

Da quanti anni giochi a calcio e in che ruolo?
Andrea: Gioco a calcio da 11 anni e sono un centrocampista.
Guido: Anche io gioco da 11 anni e sono un difensore.

Per quale motivo hai incominciato a giocare?
Abbiamo iniziato come tutti i bambini, giocando con gli amici. È iniziato per gioco e sta continuando come passione.

Ti piacerebbe essere convocato a giocare per una squadra famosa?
Guido: Beh gioco già nelle primaverili del Milan e ho già fatto due partite con la prima squadra una a Bari e una a Mantova.

Cosa pensi ti abbia dato il gioco del calcio?
Qualcosa da fare nel pomeriggio – ridono –.

Cosa pensi possa dare lo sport ad un ragazzo della "nostra" età?
Le squadre per cui giochiamo ci insegnano sempre per prima cosa a crescere come persona.

Mi dici un pregio e un difetto del gioco del calcio, secondo te?
Beh un pregio di sicuro è il fatto che se giochi ad alti livelli guadagni tanti soldi e sei popolare, un difetto invece è che da un momento all'altro puoi perdere tutto.

Cosa ne pensi del calcio "patinato" e degli scandali che ogni tanto sbucano fuori?
È una cosa che succede in tutti gli sport non solo nel calcio. Ci sono sempre stati scandali e sempre ci saranno.

Come riesci a conciliare il tuo sport preferito con lo studio?
Si fa il possibile e comunque la scuola aiuta.

Cosa faresti per migliorare il problema della violenza negli stadi?
Andrea: Beh di sicuro aumentare la sicurezza e mettere le telecamere.
Guido: Dobbiamo prendere esempio dall'Inghilterra, prendiamoli e chiudiamoli tutti in carcere.

Cosa ne pensi del calcio femminile?
Se ad una ragazza piace e lo pratica come una passione allora è bello se no no.

Se un giorno diventassi allenatore, cosa diresti per prima cosa ai tuoi allievi?
Assolutamente di divertirsi anche se senza impegno non arriveranno mai da nessuna parte.

Cosa ne pensate delle ragazze che sanno che cos'è il fuorigioco?
Perché voi lo sapete? – ridono-.

Virginia: Io si.
Despina: Ogni volta me lo spiegano, lo capisco e me lo dimentico. (AHAHAHAHAHAH) Comunque noi preferiamo quelle che giocano alla Playstation.

Ma solo a Fifa o anche altri giochi?
No no solo a Fifa – ridono -.

Va bene ragazzi grazie e buona giornata!

L'intervista è terminata e abbiamo scoperto che oltre essere belli, sportivi e tatuati sono anche simpaticissimi e intelligenti!! AHAHAHAH

Sezione: articoli interessanti

Una giornata al Forum di Assago

Noi, talpe del Freud, siamo andate a sbirciare la giornata sportiva delle quarte e delle quinte e c'è stato da divertirsi tra una lezione di zumba e una di fitness

combat, tra una partita di squash e una di calcio balilla.

Anche i professori si sono divertiti molto, il prof Giaimo alla lezione di zumba:

Ci ricorda molto qualcuno, vediamo un po' chi:

Gemelli separati alla nascita!!

Il prof Pulvirenti invece preferiva fare stretching per giocare con una palla dal diametro di un metro e venti:

Alla prof Torre, invece, è piaciuto di più perdere a calcio balilla, ma non si deve preoccupare perché le vogliamo bene lo stesso.

Tra i ragazzi abbiamo riconosciuto anche qualcuno talentuoso nel bowling:

Un riassunto della giornata lo propongono Sofia e Valentina di quarta turistico! Buona lettura. ;)

In data 14 aprile ’16 le quarte e le quinte turistico e informatico hanno partecipato alla giornata sportiva che si è svolta ad Assago Forum. È stata organizzata per la “promozione” di nuovi sport. La giornata è iniziata alle 8, dopo di che i ragazzi, accompagnati dai professori, si sono diretti a Piola, pronti per iniziare una giornata di svago e di divertimento. Alle ore 11 sono iniziati i giochi. Ad accoglierci due istruttori che hanno spiegato come si sarebbe svolta la giornata; c’ erano due turni da 45 minuti, il primo comprendeva tre sport:

Fit Combat (boxe a ritmo di musica)

Tiro con l’arco

Kimball (gioco di squadra con una balla dal diametro di un metro e venti)

Nel secondo turno, invece, ci hanno proposto altri tre sport:

Zumba

Leck Climbing (riuscire a stare in equilibrio su una corda a venti centimetri da terra)

Squash (tennis contro un muro)

Per finire il tutto abbiamo fatto una partita a Bowling questa giornata è stata molto divertente sia per gli alunni che per i professori. Pulvirenti, Giaimo e Torre, che hanno partecipato, sono stati molto competitivi ai giochi. Questa giornata è stata molto utile per il gioco di squadra e per aumentare la complicità tra gli studenti. La giornata è finita verso le 14 e i ragazzi hanno potuto raggiungere autonomamente la propria abitazione.

Valentina Gazzoli e Sofia Grande

CYBERBULLISMO

Tutti si chiedono cosa sia il cyber bullismo, da cosa è causato, perché viene chiamato così, da dove deriva la parola stessa ..

Il significato di cyber bullismo venne nominato per la prima volta da un uomo canadese infatti la parola "cyber bullism" si tratta di "bullismo su internet ", non si può scappare da questa prigione, alcuni si chiederanno "ma se non ci fosse internet … come faremo a fare ricerche o conoscere gente nuova?", prova a pensarci seriamente, invece di pensare a internet prova a pensare a quelli che insultano la gente dietro lo schermo senza farsi vedere e senza farsi conoscere. Chi sei tu? Chi ti conosce? Mi hai mai visto? Io ti ho mai visto? Loro non sanno chi sei, non ti conoscono, ti insultano solo per divertimento di se stesso, per vedere altra gente che è d'accordo con lui; qualcuno potrebbe capire altri no. Alcune persone utilizzano Internet (principalmente social network) per intimorire, offendere, mettere a disagio, far sentire esclusi altri ragazzi.
Tutto questo accade con diverse cause che sono:
- telefonate
- messaggi (anonimi, o persone che conosci)
- social network (facebook, whatsapp, ask.fm…)

Oltre a queste elencate qui sopra ci sono altri modi, come ad esempio:
- pettegolezzi: diffusi attraverso messaggi sui cellulari, mail, social network
- immagini o video: postati su internet, social network etc...
- rubando l'identità di una persona entrando sul suo profilo e scrivere cose non vere, postando immagini…
- facendo minacce fisiche alla vittima attraverso un qualsiasi media.

I bulli, attaccano solo perché pensano che quella persona (che la vede troppo gentile, buona, sempre disponibile) sia fragile e quindi iniziano a dire cose innocue; Solo per ridere ma chi riceve questo genere di messaggio non sanno mai cosa rispondere; La miglior cosa da fare e saper rispondere in faccia alla gente e non stare zitta/o, perché facendo così si peggiorano le cose e soffri dentro.Come si sa il cyber bullismo è un reato, tutti lo possono prendere per gioco "ma non ho fatto niente, era solo per scherzare; Potrebbe anche farsi una risata invece di essere seria/o", la cosa migliore da fare è parlarne, parlare con persone mature, soprattutto con chi ha avuto la tua stessa esperienza sicuramente riuscirà a capirti meglio. Purtroppo parlarne con amici non serve molto, non riusciranno a dati consigli lucidi. Nessuno è perfetto, ognuno ha le sue debolezze ed è questo quello che loro sfruttano.

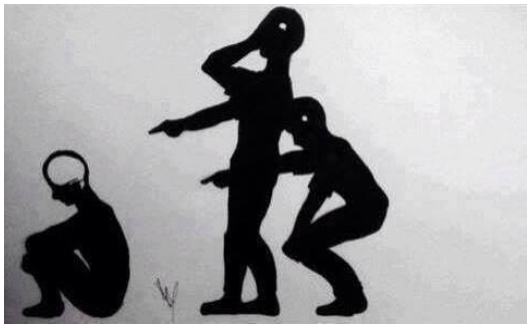
I cyber bulli sono persone così piccole, senza cervello che forse vogliono solo un po' di affetto perché si sentono soli, usano solo parole per offenderti, dicendoti qualche cosa che tu hai ma lui/lei non ha…ecco

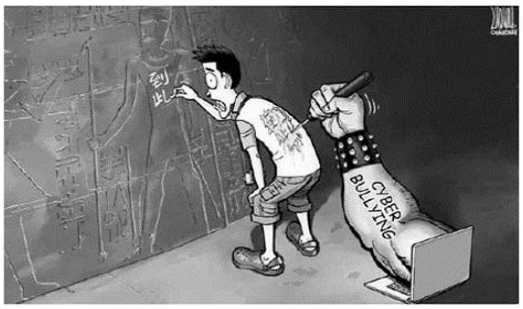
I BULLI SONO GELOSI DI QUALCOSA CHE TU HAI, MA CHE LUI/LEI NON POTRA MAI AVERE PERCHE NON PUO'.

È meglio fregarsene perché tu sei tu, ti devi accettare per quello che sei, devi iniziare ad amarti per quello che sei e non per quello che vorresti essere a causa di commenti stupidi che non stanno né in cielo né in terra; se non ti accetti per quello che sei le cose peggiorano. L' 11,7% degli adolescenti, purtroppo, tenta il suicidio per cose che non hanno mai fatto ma che credono a causa dei bulli. La vita è la cosa più preziosa che una persona ha e non serve sprecarla per così poco, RIFIUTARE LA PROPRIA VITA PENSANDO CHE QUELLE PERSONE CHE SPETTGOLANO DIETRO LE TUE SPALLE STAREBBERO BENE SENZA DI TE. CHI TE LO DICE? COSA TE LO FA PENSARE? La vita è fatta di ostacoli piccoli e grandi ma che comunque bisogna superare, puoi chiedere aiuto ma sei tu che devi reagire e non gli altri per te perché questa è la tua di vita e di nessun altro. Sei troppo gentile? allora cerca anche di esserlo di meno, sii meno disponibile. Noi persone timide, gentili, buone, emotive, oneste soffriamo di più perché manca quel gradino che ti deve dare la spinta per saper rispondere e ignorare quello che dicono su di te perché sono tutte menzogne. Se una persona non ti vuole bene, lascia stare, prova a conoscere gente nuova. Non devi stare con quelli che ti criticano perché fanno così solo per stare al centro dell'attenzione. Più credi a quello che ti dicono e più stai male, ti fai del male da solo, nessuno ti può aiutare sei tu che devi fare il primo passo e non pensare che le persone ti vengano sempre a cercare, cercale anche tu.

QUESTO SERVE A TE E A TUTTI QUELLI COME TE.

STOP AL CYBERBULLISMO, STOP A TUTTO





https://www.youtube.com/watch?v=Ia2uT8n6_lI
https://www.youtube.com/watch?v=neDY79uooJs
https://www.youtube.com/watch?v=PhJTS4Cy-Os
https://www.youtube.com/watch?v=MSAOXl39Ucw

Stefania Benedetti

Marco e la sua esperienza universitaria

Oltre a intervistare "i nostri talenti" abbiamo deciso di chiedere a un nostro amico universitario di parlarci di come ha affrontato il cambiamento liceo-università, che differenze ci sono, come ha fatto a scegliere l'indirizzo, come mai ha scelto di fare quell'indirizzo, come si affronta l'esperienza fuori sede e come si può realizzare il progetto Erasmus.

Ecco a voi la sua risposta.

Buona lettura!

Nel settembre del 2015 ho cominciato il mio primo anno accademico alla facoltà di Economia e Gestione Aziendale all'Università Cattolica del Sacro Cuore.
Sin dal primo giorno ho capito che da quel momento mi sarei dovuto prendere le mie responsabilità. Non vi è infatti l'obbligo di presenziare alle lezioni, non vi è l'obbligo di dare esami, insomma ognuno deve decidere come vivere la propria vita universitaria. Questo è il grande cambiamento liceo-università, si è considerati come adulti e tali bisogna comportarsi; bisogna quindi decidere da soli se andare o meno a lezione, quanto tempo studiare, decidere la data di un esame etc. Vi sono poi altri mille cambiamenti dalla scuola all'università, ma credo che questo sia il più importante perché io l'ho sempre visto come una sfida: il banco di prova dove mettere in gioco tutto quello che si impara al liceo.
In realtà io credo che la scelta dell'indirizzo universitario sia un primo assaggio di questo cambiamento di cui ho parlato, ho sempre ritenuto che la scelta dell'università sia una delle scelte più difficili che io abbia mai preso. L'anno scorso, infatti, ho cercato di capire cosa mi sarebbe piaciuto studiare, pensando anche agli sbocchi lavorativi che ogni facoltà presentava. Ho cercato di capirlo parlandone con amici, ma anche con alcuni professori e verso febbraio dell'anno scorso mi sono reso conto che il mio interesse più grande era l'aspetto finanziario dell'economia e ho deciso di scegliere quell'indirizzo. Mi sembra di aver fatto la scelta giusta perché ciò che sto studiando mi appassiona e mi porta a capire anche tante dinamiche del mondo di oggi.
La mia facoltà inoltre, ogni anno mette a disposizione la possibilità di andare a studiare all'estero per periodi che oscillano dai sei ai dieci mesi di durata, questo progetto si chiama Erasmus ed è uno dei miei più grandi desideri poterne far parte, è sottinteso che l'università non può mettere a disposizione di tutti questo servizio, vi sono perciò diversi requisiti da soddisfare e per questo solo i migliori studenti hanno la possibilità di usufruirne.
Per concludere, in questi sette mesi di università ho capito che ho a portata di mano una serie di opportunità incredibili ed è solo compito mio far si che riesca a coglierle.

Marco C.

La nostra posta

Abbiamo aperto una mail dove tutti voi potete scriverci così come hanno fatto queste due ragazze!

Anonima, 16 anni

Ciao ragazze,

ho un problema con un ragazzo: è della nostra scuola ma è più grande di me. L'ho notato solo ora e la cosa peggiore è che l'anno prossimo non ci sarà più perché frequenta il quinto anno.
Vi prego datemi dei consigli per farmi notare dato che non sa nemmeno della mia esistenza.

Ciao anonima!

Innanzitutto possiamo dirti che se il ragazzo è di quinta informatico non perderci tempo, loro sanno bene quello che vogliono, per quanto riguarda i ragazzi del turistico ti possiamo solo dire che non li conosciamo abbastanza. Il consiglio però che possiamo darti è: cerca di farti notare senza essere troppo pressante, insomma una piccola stalker attaccata al tasto mi piace nei suoi profili facebook, ask e instagram insieme. Insomma un mi piace non ha mai ucciso nessuno!

Buona fortuna e facci sapere ;)

Se anche voi volete scriverci questa è la nostra mail:
leultimedisigmund@orientamentoscolastico.eu

L'oroscopo

Ariete 21/03 – 20/04

AMORE: Schermaglie amorose, giochi di sguardi, batticuore e baci: il tuo cielo di primavera promette l'intero catalogo delle emozioni.
AMICIZIA: Niente colpi bassi e da rivali diventerete best friend al quadrato.
SORPRESE: Ti appassionerai a qualcosa che credevi noioso.

Toro 21/04 – 20/05

AMORE: La passione che ti guida da tutto l'anno mette il turbo e ti vede al centro di cotte pazzesche. Brividi del cuore.
AMICIZIA: Nel gruppo c'è tensione, attenta ai passi falsi. Per fortuna non spettegoli…
SORPRESE: Incontro-scontro per colpa di un messaggio sbagliato.

Gemelli 21/05 – 21/06

AMORE: Non sai se ascoltare la ragione o il sentimento, eppure il tuo cuore batte già per qualcuno. Che aspetti?
AMICIZIA: Sei più volubile del solito e le amiche di sempre ti vanno strette.
SORPRESE: Ti basterà uno sguardo per cogliere un segnale di interesse.

Cancro 22/06 – 22/07

AMORE: Il tuo cuore fa tuffi da capogiro, come sulle montagne russe. E se lui non fosse il ragazzo ideale?
AMICIZIA: Cerchi un gruppo ristretto dove la parola chiave sia sincerità.
SORPRESE: Miglioramenti a scuola e negli sport.

Leone 23/07 – 23/08

AMORE: Hai incontrato una persona che ti piace, ma non capisci cosa vuole da te. Lascia che sia lui a rincorrerti!
AMICIZIA: Sei gelosa dei successi di un'amica, ma perché vuoi starci male?
SORPRESE: Stai per scoprire nuove travolgenti emozioni.

Vergine 24/08 – 22/09

AMORE: Smetti di stare sempre sulla difensiva, esci dalla tua zona sicura e, se lui ti piace, non pensarci troppo e buttati!
AMICIZIA: Il sole ti chiama e gli amici anche… fai una pausa dopo i compiti.
SORPRESE: Un vecchio amico potrebbe tornare a cercarti.

Bilancia 23/09 – 22/10

AMORE: Emozioni in vista! Momenti magici se sei in coppia e proposte sfacciate se sei single… La dea dell'amore ti sorride.
AMICIZIA: Non metterti in competizione e non immaginare complotti, le amiche sono con te.
SORPRESE: Tieni d'occhio notifiche. Chi ti segue su Instagram?

Scorpione 23/10 22/11

AMORE: Periodo movimentato tra cotte, lacrimucce e gelosia. La passione ti rende instabile!
AMICIZIA: Non provocare litigi inutili e ascolta i consigli della tua migliore amica.
SORPRESE: Non tutti i contrattempi portano guai: mi raccomando, tieni gli occhi e la mente aperti.

Sagittario 23/11 21/12

AMORE: Energia e fascino in crescita costante: aspettati un invito decisamente inaspettato da un tipo da urlo. Baci da film.
AMICIZIA: Un'amica vuole il tuo consiglio: sii sincera con delicatezza.
SORPRESE: La distrazione può essere pericolosa, muoviti con cautela.

Capricorno 22/12 20/01

AMORE: Sei molto orgogliosa e anche se sei cotta non vuoi darlo a vedere in alcun modo per prima. Poi però ti sciogli.
AMICIZIA: Ricorda che chi ti apprezza sa sempre accettare i tuoi momenti no.
SORPRESE: Un regalo svelerà chi tiene di più a te.

Acquario 21/1 19/2

AMORE: La primavera ti fa sprizzare fascino: vivrai momenti romantici e baci stellari conditi da brevi schermaglie.
AMICIZIA: Conta sulle amiche di sempre e non trascurarle mai.
SORPRESE: Qualcuno all'improvviso ammetterà di aver sbagliato e ti chiederà scusa.

Pesci 20/2 20/3

AMORE: Le giornate si tingono di rosa, un ragazzo romantico vuole stare con te, ma tu hai puntato un tipo sexy...
AMICIZIA: Hai il grande pregio di saper ascoltare e dare buoni consigli ad amiche e amici.
SORPRESE: Un week-end lontano da tutto è quello che ci vuole!

PICCOLI CONSIGLI PER UN AUTOSTIMA MIGLIORE

l'elemento fondamentale della gioia di vivere, permette di accettarsi, di volersi bene e di voler beL'autostima è ne gli altri.

«In tutto il mondo non esiste nessuno che sia come me. Io sono io, e ciò che sono è unico. Io sono responsabile per me stessa, dispongo di tutto ciò che mi serve per vivere pienamente qui e ora. Posso scegliere di mostrare il meglio di me, posso scegliere di amare, di essere preparata, di trovare un senso nella mia vita e un ordine nell'universo, posso scegliere di migliorarmi, di crescere e di vivere in armonia con me stessa, con gli altri e con Dio. Sono degna di essere accettata e amata proprio così come sono, qui ora. Io mi amo e mi accetto, io decido di vivere pienamente a partire da oggi»

L'autostima è il risultato dello sguardo che un individuo posa su se stesso:

La fiducia in sé: risiede nella mente dell'individuo che sa di avere la capacità necessarie per affrontare un certo tipo di situazione.

L'affermazione di sé: è la capacità di stare in mezzo agli altri con cortesia e benevolenza, ma con fermezza di accettare e di rifiutare.

L'immagine di sé: ciò che l'individuo percepisce di se stesso.

L'io ideale: è come l'individuo vorrebbe essere

La concezione di sé: l'immagine di sé, io ideale e autostima.

L'autostima richiede che sia in grado di:

Accettare sé stessi così come si è

Gestire le proprie emozioni

Trattare con gli altri

Affrontare i conflitti

Accettare la realtà

Affermare sé stessi di fronte agli altri

Avere fiducia in sé stessi.

COME SI ACQUISICE UNA BASSA AUTOSTIMA?

Tra gli elementi che interferiscono nella costruzione dell'autostima citiamo:

L'eccesso di protezione da parte dei genitori

Frasi che feriscono

Lasciar correre

Le continue critiche

Lo sconforto e la rinuncia davanti alle difficoltà

Aspettative troppo elevate o troppo basse

Abuso fisico

Fallimento scolastico.

«L'importante non è ciò che gli altri fanno di noi, ma quello che noi facciamo di ciò che gli altri hanno fatto di noi»

Lo spelling di **paura**:

Pretesto per

Attenuare l'

Urgenza di

Reagire

Attivamente

AUMETARE LA PROPRIA AUTOSTIMA

Per prima cosa bisogna capire come si costruisce l'autostima e valutare ciò che si può fare per modificala. Fatto questo, si tratta di procedere assumendosi la responsabilità del cambiamento che si desidera realizzare. Indubbiamente i nostri genitori, educatori, insegnanti ci hanno fornito elementi importanti, in senso positivo e in senso negativo. Tuttavia, la decisone di cambiare e la direzione che daremo a questo nostro cambiamento spetta a noi e a noi soltanto. Le tappe del percorso prevedono di:

-Rinforzare in noi stessi la convinzione del nostro valore come persone
- Curare i legami familiari e di amicizia, coltivando i rapporti con le persone davvero importanti.
- Imparare a comunicare con gli altri in modo chiaro e aperto.
- Riconoscere gli elementi più importanti del nostro dialogo interiore.
- Rispettare i nostri valori.

Rafforzare anche la convinzione di possedere le competenze che ci permettono di affrontare la vita:

- Affrontiamo i cambiamenti invece di rifiutarli
- Fronteggiamo i conflitti invece di evitarli
- Assumiamo anche i rischi calcolati invece di scegliere solo la sicurezza
- Rinunciamo a mandare gli impegni, facendo oggi quello che può essere fatto oggi.
- Individuiamo i nostri punti forza e le nostre risorse.

«si diventa ciò che si pensa

Si diventa ciò che si guarda

Si diventa ciò che si ascolta

Si diventa ciò che si ama»

QUAL E' IL VOSTRO LIVELLO DI AUTOSTIMA..

Mi accetto come persona..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Ho fiducia in me stesso..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Mi so affermare di fronte agli altri..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Sono benevoluto praticamente da tutti..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Mi esprimo senza fatica all'interno di un gruppo..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Merito di essere felice..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Ritengo che la mia opinione sia importante quanto quella degli altri..

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Ti viene facile ascoltare una critica giustificata che ti viene mossa?

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Sei capace di dire a un adulto che trovi inaccettabile
il suo comportamento nei tuoi confronti?

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Quando una relazione si fa insostenibile, sei capace di interromperla?

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

Sei capace a dire di no quando serve?

☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre

QUAL È IL TUO LIVELLO DI AUTOSTIMA…

Per ogni **«sempre»** avete diritto a 3 punti (36 punti in totale)
Per ogni **«spesso»** avete diritto 2 punti
Per ogni **«a volte»** avete diritto 1 punto
Per ogni **«mai»** non avete diritto ad **alcun punto**

Da 0 a 15 punti:	È necessario superare alcuni ostacoli. Avrete la possibilità di guadagnare altri punti lavorando su questi consigli. La vita ti risulterà più semplice!
Da 16 a 25 punti:	Siete sulla buona strada. Dovete ancora perfezionare alcuni punti importanti.
Da 26 a 36 punti:	la vostra autostima è già più che «rispettabile»! Identificando gli aspetti da migliorare, troverete sempre più piacevole vivere in mezzo agli altri.

PER CONCLUDERE:

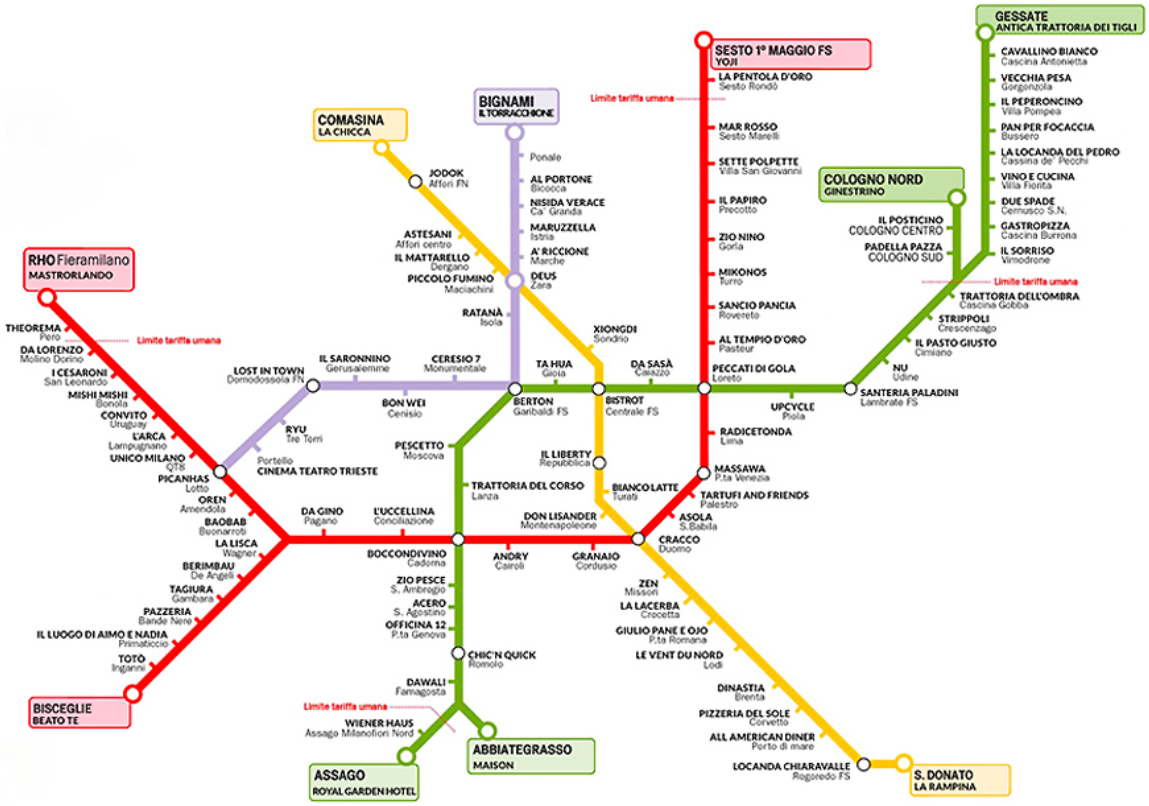
Sei giunto alla fine delle pagine. Essere tutto ciò che puoi essere: ecco il prodotto i una sana autostima. È il progetto di un'intera vita, perché ogni nuovo giorno porta con sé sfide da raccogliere, difficoltà da superare e anche gioie da assaporare!

Buona fortuna!

Sezione: dove andiamo stasera?

Luoghi consigliati

In questa immagine possiamo trovare un locale per ogni fermata della metropolitana. Beh che dire mettetevi d'accordo con gli amici e incontratevi lì dove state puntando il dito ora!



Sezione: un po' di divertimento

Ecco a voi un po' di divertimento e mi raccomando, non barate!! Risultati a pag.

facile

1

4				9	5	6		
	9	3			2	1		4
2					8		5	
7	2		9		4			
	8						4	9
			6	8		5	7	
	3					2		5
		6	5	2				
		2	8				6	

2

		1	5	9	3			
4		8	7			1		
			1			7	3	
	7				5			4
				6		5	9	3
3		9		8	1			
	8			7		9		
9	2		8			3		
				5			2	8

medio

3

			8	5		6		
		1		3		9	2	
3		5			6			
	1	6			4			
	4				9	3		7
			7				1	4
1			9		5			
	3	7		4			5	
9						4		1

4

9		6	7				8	
			4	2	9	7		
		2					5	
		7		3	4	5		
8		1						3
3				6	8			4
	8						9	1
	6			1	5			
	1		6			8		

difficile

5

		3	4					2
6		9			5			
					9		6	
		2			4		5	3
1	9					2		
				7	2		1	
				2		9		1
	2	7		9				
	5		8			6		

Sezione: Voglia di musica? Ecco a voi la Top 10

Ragazzi ecco a voi la Top 10, la classifica con le dieci canzoni più scaricate!!

1		Vorrei ma non posto J-AX & Fedez - Vorrei...	1,29 €
2		Sofia Alvaro Soler - Sofia -...	0,99 €
3		DUELE EL CORAZON (feat.... Enrique Iglesias - DU...	1,29 €
4		Don't Be so Shy (Filatov & Karas R... Imany - Don't Be so S...	0,99 €
5		Uno di questi giorni Nek - Uno di questi g...	0,99 €
6		Faded Alan Walker - Faded...	0,99 €
7		Losing U (feat. Daylight) Klingande - Losing U...	0,99 €
8		Cheap Thrills (feat. Sean Paul) Sia - Cheap Thrills (fe...	1,29 €
9		Comunque andare Alessandra Amoroso...	0,69 €
10		Come Jain - Zanaka	0,69 €

Risultati Sudoku pag.27-28

2

7	6	1	5	9	3	4	8	2
4	3	8	7	2	6	1	5	9
2	9	5	1	4	8	7	3	6
6	7	2	9	3	5	8	1	4
8	1	4	2	6	7	5	9	3
3	5	9	4	8	1	2	6	7
5	8	3	6	7	2	9	4	1
9	2	6	8	1	4	3	7	5
1	4	7	3	5	9	6	2	8

facile

1

4	7	8	1	9	5	6	2	3
5	9	3	7	6	2	1	8	4
2	6	1	3	4	8	9	5	7
7	2	5	9	3	4	8	1	6
6	8	4	2	5	1	3	7	9
3	1	9	6	8	7	5	4	2
8	3	7	4	1	6	2	9	5
1	4	6	5	2	9	7	3	8
9	5	2	8	7	3	4	6	1

Risultati Sudoku pag.27-28

medio

3

4	2	9	8	5	1	6	7	3
8	6	1	4	3	7	9	2	5
3	7	5	2	9	6	1	4	8
7	1	6	3	8	4	5	9	2
2	4	8	5	1	9	3	6	7
5	9	3	7	6	2	8	1	4
1	8	4	9	2	5	7	3	6
6	3	7	1	4	8	2	5	9
9	5	2	6	7	3	4	8	1

4

9	3	6	7	5	1	4	8	2
1	5	8	4	2	9	7	3	6
4	7	2	3	8	6	1	5	9
6	2	7	9	3	4	5	1	8
8	4	1	5	7	2	9	6	3
3	7	5	1	6	8	2	7	4
5	8	3	2	4	7	6	9	1
2	6	9	8	1	5	3	4	7
7	1	4	6	9	3	8	2	5

difficile

5

8	7	3	4	6	1	5	9	2
6	1	9	2	8	5	7	3	4
2	4	5	7	3	9	1	6	8
7	6	2	9	1	4	8	5	3
1	9	4	3	5	8	2	7	6
5	3	8	6	7	2	4	1	9
3	8	6	5	2	7	9	4	1
4	2	7	1	9	6	3	8	5
9	5	1	8	4	3	6	2	7