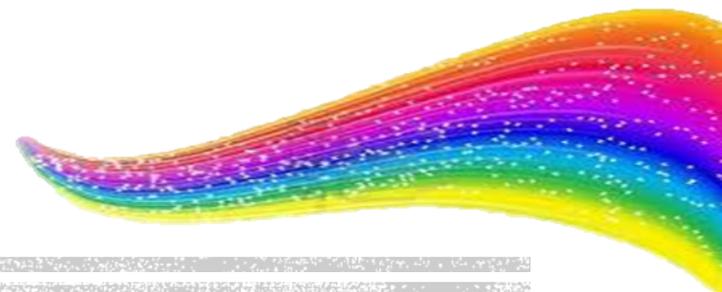


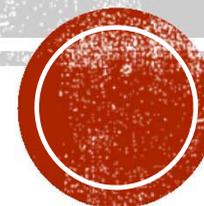


Lagazzetta  della scuola



# LA «SCHOOLMAGAZINE»

Una gazzetta in orizzontale!



## LA GIORNATA DEL 3 FEBBRAIO PER LE CLASSI SECONDE MEDIE DELL'I.C POLO 2 DI NOHA

*Gli alunni di seconda  
della scuola  
secondaria di Noha  
Luce per il cielo*



Sabato 3 febbraio 2018 dalle ore 9.15 alle ore 12.15 gli alunni delle classi prime, seconde e terze, della scuola secondaria di Noha, hanno partecipato ad una lezione speciale, diversa dalle altre, interattiva, ma soprattutto molto educativa.

Ci sono stati 3 incontri con varie persone specializzate in un determinato lavoro. Il primo incontro, dalle nove e un quarto alle dieci e mezzo, è stato con un medico, il quale ha

insegnato alle classi le varie situazioni di soccorso e come reagire. L'incontro successivo, invece, è stato con una nutrizionista, la quale ha insegnato ai ragazzi cosa fare per stare in salute, da cosa è formato il loro corpo, quale deve essere l'alimentazione corretta di ogni giorno, e tante altre cose...

Ma non è finita qui! La scuola secondaria di Noha ha anche ospitato un gruppo di persone della Croce Rossa!

# 3 FEBBRAIO 2018

## LEZIONE CON UN PEDIATRA

### LA GAZZETTA RACCONTA

#### Notizia del momento:

Viva Sofia arriva nel Salento, in particolare in un paesino della provincia di Lecce, Noha.



Il 3 Gennaio è venuto nelle classi della scuola media di Noha, ma altri giorni si è recato in scuole d'infanzia, in scuole elementari di altri paesi...

Grazie al Dottor Francesco Pastore gli alunni di alcune scuole di Puglia hanno imparato alcune mosse da fare in caso d'emergenza.

Questo progetto si chiama «Viva Sofia» perché Sofia è il nome di una bambina che ha salvato la vita della sua mamma, applicando dei massaggi insegnati da questa associazione. Brava Sofia!

 Service 2011-2012  
Lions Club Faenza Valli Faentine   
Corso di Primo Soccorso e Rianimazione Polmonare di Base

VIVA SOFIA!   
Responsabile Medico: Dott. Daniele Donigaglia

Il Dott. Pastore ha anche visitato i ragazzi americani e ha fatto visita a un orfanotrofio d'America per insegnare anche là le situazioni d'emergenza e le seguenti reazioni.

## COSA HANNO FATTO?

I ragazzi hanno accolto la spiegazione del dottore, hanno visto alcuni filmati che rappresentavano alcune situazioni d'emergenza e di soffocamento, e infine hanno provato ad applicare alcune mosse di salvezza su un manichino.

Un pugno e le dita incrociate possono salvare la vita.



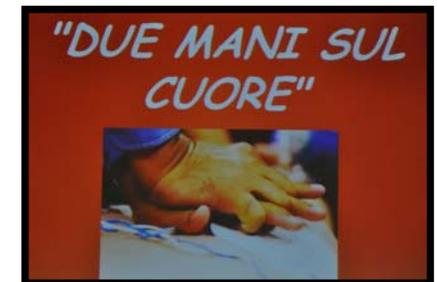
Hanno imparato anche un'altra mossa, consistente nel poggiare il pollice sotto lo sterno e il mignolo all'ombelico, poi con l'altra mano fare un pugno e metterlo sotto la mano precedente. Dopo bisogna «dondolare» la mano sulla pancia, fino a che la persona sputi il cibo ingerito.



Dare una pacca sulla spalla quando il cibo è andato di traverso, non è utile e corretto!

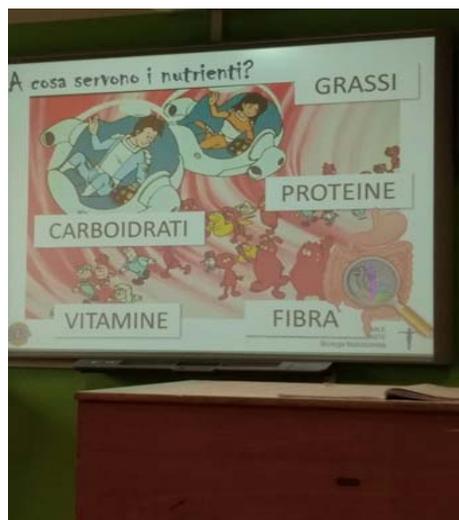


Lagazzetta della scuola



# LEZIONE CON UNA NUTRIZIONISTA LA GAZZETTA RACCONTA ANCORA:

La scuola con una qualcosa in  
media di nutrizionista, più.  
Noha ha Gabriella, la  
anche quale ha  
assistito ad insegnato ai  
una lezione ragazzi



Notizie importanti:  
La nutrizionista Gabriella  
sostiene:



Molto importante  
è mangiare  
assieme in  
famiglia.

I prodotti a Km 0 sono i  
prodotti reperiti  
direttamente dalla zona  
di produzione.

È importante lavarsi ogni  
giorno. Fare una bella  
doccia la sera prima di  
andare a dormire.

La frutta  
secca  
contiene tanto  
magnesio.

È importante  
fare la colazione  
e mangiare ogni  
giorno.

Dobbiamo preoccuparci di  
rispettare l'ambiente perché  
noi siamo l'ambiente, tutto  
ciò che noi facciamo nella  
natura ricade su di noi.

Il farmaco più potente di  
tutti è lo sport, l'attività  
fisica. Fare sport aiuta ad  
avere una muscolatura  
allenata.

L'igiene personale è costituita da un  
insieme di norme comportamentali che  
dobbiamo mettere in pratica ogni  
giorno per promuovere e mantenere la  
nostra e l'altrui salute.

Gli Omega3  
sono grassi  
contenuti nel  
pesce, in  
particolare nel  
pesce azzurro,  
ma anche nella  
frutta.

Per difendere la nostra salute  
dobbiamo fare attività fisica  
quotidiana, lavorare meno, alzarsi da  
tavola non completamente sazi, più  
vegetali, meno carne e cibi  
processati, connettersi o  
riconnettersi con la religione e dare  
priorità alla famiglia.

Bisogna mangiare in  
base alla nostra vita  
quotidiana, se siamo  
delle persone che  
nella giornata fanno  
poco movimento,  
dobbiamo mangiare  
poco e viceversa.

La fibre contribuiscono  
all'aumento del senso di  
sazietà., migliorano la  
funzionalità intestinale e  
contribuiscono alla  
prevenzione di tumori  
del colon-retto, diabete e  
malattie cardiovascolari.

**Bisogna conoscere, bisogna  
sapere, bisogna avere il  
DIRITTO ALL'ISTRUZIONE**

Autore del giornale: Paoli Sara  
I.C. Polo 2 Noha  
Scuola Secondaria 1° Noha 2°A