

Il giornalino di classe 5°

N. 6 Anno 2020

TUTTI A CASA...
IL TEMPO SI E'
FERMATO!





NON SI PUO' USCIRE DI CASA

A partire dall' 8 marzo, per il coronavirus, non si può uscire di casa.
La frase che si vede alla tv e si sente più spesso da quel giorno è
#iorestoacasa.

In casi eccezionali però si può uscire: per esempio per andare a far la spesa, a fare una visita medica o per un'urgenza, ma sempre con una mascherina e con i guanti.

Niente sport, niente gite, niente vacanze, nessuno può uscire...tutti a casa!

Il Ministro ha detto che si può uscire solo per i bisogni del proprio animale domestico, ma restando vicini a casa.

Questo è molto difficile, ma è anche positivo: ora infatti c'è meno inquinamento e molti animali hanno ricominciato a farsi vedere nei loro habitat perchè non sono più disturbati dagli uomini.

Alessandro



CHIUSURA DEI CONFINI

Il 21 febbraio si è registrato il primo caso di coronavirus in Italia, precisamente a Codogno, in provincia di Lodi.

Hanno deciso di chiamarla zona rossa, cioè così pericolosa da non poter più far entrare o uscire persone da quel paese.

Dopo alcuni giorni la zona rossa si è allargata a tutta la Lombardia, poi al Veneto, poi all'Italia intera.

Nessuno può entrare o lasciare o il nostro paese, tranne per motivi di lavoro, di salute, di necessità.

La malattia è arrivata anche in altri paesi europei, quindi le regole si sono fatte sempre più dure.

Molti lombardi lavorano in Svizzera, ma da qualche giorno hanno chiuso anche quei confini e molte persone non possono più nemmeno andare al lavoro.

I confini riapriranno solo quando la situazione migliorerà, ma al momento nessuno sa quando.



Alessandro



Non si esce dal confine

Per il bene di tutti e la salute soprattutto dei nostri cari nonni lo Stato ha deciso la chiusura di tutti i confini comunali, regionali e della Nazione.

Per questo motivo tanti lavoratori che attraversavano i confini ogni giorno, i frontalieri, per andare a lavorare, hanno dovuto scegliere se rimanere alloggiati in Svizzera o ritornare a casa rischiando di perdere il lavoro perché i doganieri non gli permettevano di passare la frontiera.

La chiusura dei confini inoltre ha impedito a chi aveva già appuntamenti in altri stati, per lavoro o per motivi di vacanza, di uscire dall'Italia in quanto anche i voli internazionali sono stati sospesi e annullati.

Potremmo rischiare di infettare gli stati verso cui siamo diretti o addirittura importare tra noi il virus da altri paesi.

Sulle strade, ai confini, e negli aeroporti sono stati schierati i militari e tutte le forze dell'ordine disponibili.

È importante far rispettare le regole per la nostra salute e che tutti facciano il proprio dovere.

Solo chi ha motivi seri o reali necessità può spostarsi e portare con sé l'autocertificazione.

Purtroppo ci sono sempre i trasgressori e i furbetti perciò le leggi ora prevedono multe di 3000 euro per chi non le rispetta e addirittura una denuncia penale per cui si rischia anche la prigione.

Ali





Stretta del governo con controlli serrati: ecco cosa rischiano i trasgressori

COSA SI RISCHIA SE SI ESCE DAL PROPRIO COMUNE

Vietato andare in un altro comune se non per motivi di salute, lavoro e necessità.

Vietato muoversi in un altro Comune a meno che lo spostamento sia motivato da confermate ragioni di salute, malattia o necessità, da dichiarare sull'apposito modulo di autocertificazione.

L'autocertificazione è una dichiarazione resa dal cittadino, sotto la propria responsabilità.

Il Governo ha stabilito regole e controlli più severi per frenare gli spostamenti da nord a sud Italia, che rischiano di aumentare la portata del contagio da COVID-19.

Chi viene colto mentre si reca in un altro comune rispetto al proprio domicilio rischia la sanzione amministrativa da 400 euro a 3000 euro, con la possibilità che venga aumentata fino ad un terzo se lo spostamento avviene in automobile.

Il senso del divieto è limitare al minimo indispensabile tutti gli spostamenti.

Va ricordato che tutti i cittadini devono stare il più possibile in casa e limitare gli spostamenti al minimo necessario.

Questo è l'unico modo per difendere la nostra salute e quella degli altri; restare in casa deve essere una scelta dettata prima dal senso di responsabilità nei confronti della salute pubblica e poi dalla paura delle conseguenze penali.

Se tutti ci impegniamo a rispettare le limitazioni imposte, presto potremo tornare alla normalità e muoverci come si faceva prima dell'epidemia.

Giulia



Autocertificazioni

Per circolare sul territorio sono state predisposte delle autocertificazioni che servono a spostarsi per lavoro, per fare la spesa per sè o per i genitori anziani o i vicini in difficoltà, per andare a trovare il proprio figlio e per recarsi dal medico per problemi di salute anche estranei al Coronavirus.

Tutte queste autocertificazioni servono a limitare lo spostamento delle persone e di conseguenza ad evitare più contagi.

In questi mesi sono state pubblicate ben quattro autocertificazioni diverse e ogni volta si chiedeva di certificare qualcosa di più importante per la sicurezza di tutti.

Samuele

AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il sottoscritto _____, nato il ____ - ____ - ____
a _____ (____), residente in _____
(____), via _____ e domiciliato in _____
(____), via _____, identificato a mezzo _____
nr. _____, rilasciato da _____
in data ____ - ____ - ____ , utenza telefonica _____, consapevole delle conseguenze penali
previste in caso di dichiarazioni mendaci a pubblico ufficiale (art. 495 c.p.)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

➤ di non essere sottoposto alla misura della quarantena ovvero di non essere risultato positivo al COVID-19 (atti
salvi gli spostamenti disposti dalle Autorità sanitarie);

➤ che lo spostamento è iniziato da _____
(indicare l'indirizzo da cui è iniziato) con destinazione _____

➤ di essere a conoscenza delle misure di contenimento del contagio vigenti alla data odierna ed adottate ai sensi
degli artt. 1 e 2 del decreto legge 25 marzo 2020, n. 19, concernenti le limitazioni alle possibilità di spostamento
delle persone fisiche all'interno di tutto il territorio nazionale;

➤ di essere a conoscenza delle ulteriori limitazioni disposte con provvedimenti del
Presidente della Regione _____ (indicare la Regione di partenza) e del
Presidente della Regione _____ (indicare la Regione di arrivo) e che lo spostamento
rientra in uno dei casi consentiti dai medesimi provvedimenti _____
(indicare quale);

➤ di essere a conoscenza delle sanzioni previste dall'art. 4 del decreto legge 25 marzo 2020, n. 19;

➤ che lo spostamento è determinato da:

☐ - comprovate esigenze lavorative;

☐ - assoluta urgenza;

☐ - situazione di necessità;

☐ - motivi di salute.

A questo riguardo, dichiara che _____

Data, ora e luogo del controllo
Firma del dichiarante

L'Operatore di Polizia

FERMATI I CAMPIONATI DI CALCIO

Lunedì 9 marzo 2020, a causa dell'emergenza coronavirus, si è fermato il campionato di calcio.

Il governo si è riunito e ha imposto la sospensione di tutte le attività sportive professionistiche e non.

All'inizio si era pensato di rinviarlo fino al 3 aprile e proseguire il campionato a porte chiuse, ma visto il gran numero di contagi, il campionato è tuttora fermo.

Inoltre alcuni giocatori sono risultati positivi al tampone.

Per questo, non solo sono sospese le partite, ma anche tutti gli allenamenti.

Alessandro





STOP

LO SPORT SI FERMA E ANCHE IL CALCIO...

Molti calciatori delle squadre italiane di calcio sono rimasti contagiati dal coronavirus. Anche molti altri sportivi purtroppo sono risultati positivi e perciò lo sport in generale è stato fermato.

In Italia ci sono state moltissime persone infette ma soprattutto molti decessi e se si continua così non saremo più un paese sicuro, quindi andare allo stadio sarà pericoloso. Anche la Spagna è in difficoltà perchè i contagi e i morti ormai hanno superato il numero dell'Italia e anche lì hanno sospeso i campionati di calcio. Dobbiamo avere coraggio e rispettare le regole...



Solo così ci proteggeremo e

...ANDRÀ TUTTO BENE...

Ali

TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE SOSPENSE PER COLPA DEL CORONAVIRUS **FERMATI GLI ALLENAMENTI**

Il virus non ha solo bloccato in casa i cittadini ma ha anche interrotto le attività sportive di tutti i livelli. Guardando il telegiornale sembra che uno dei problemi più grossi sia l'interruzione del campionato di Serie A di calcio ma sono state sospese anche tutte le attività sportive per colpa del coronavirus.

Infatti quando si parla di sospensione delle attività sportive non si deve pensare alla sola partita della domenica ma anche agli allenamenti che normalmente impegnano gli atleti per molti giorni della settimana.

Il calcio sicuramente in Italia è quello che attira di più l'attenzione della gente ma ci sono anche molti altri sport, meno conosciuti che impegnano molte persone e ragazzi e che richiedono molti allenamenti alle volte anche più faticosi e impegnativi rispetto al calcio.

Si può pensare alle palestre, alle piscine, ai campi da tennis, alle piste di atletica, basket, pallavolo, pallamano e altri ancora, perché gli sport e gli allenamenti che servono per poterli praticare sono veramente tanti e molto diversi tra loro.

Oltre a tutto il mondo dello sport agonistico si sono fermati ovviamente anche gli allenamenti di chi pratica sport solo per passione o per mantenersi in forma.

Persino i bambini si sono dovuti fermare. Nessuna valvola di sfogo per chi durante l'anno scolastico praticava uno o più sport come il calcio, la pallavolo, la ginnastica artistica o il nuoto.

Non bisogna abbattersi in ogni caso. A casa possono comunque essere fatti molti esercizi per mantenere i muscoli e chi pratica sport a livello agonistico ha a disposizione macchinari che consentono comunque di restare allenati. Fermarsi di fronte a questo pericolosissimo virus era necessario: anche gli atleti più allenati e in forma sono stati colpiti dal Coronavirus.

Cosa fare? Niente che possa essere fatto da soli, questa battaglia deve essere vinta tutti insieme, solo una grande squadra unita potrà vincere questa partita, ora la più importante.

Giulia





ALLENIAMOCI IN CASA...COME?

A causa del coronavirus, tutti gli allenamenti sono stati sospesi. Gli atleti professionisti e amatoriali non hanno però mai smesso di allenarsi da casa.

Molti hanno le attrezzature necessarie, altri invece si sono arrangiati, aiutati anche dai molti video comparsi su YouTube: si può fare la corsa da fermi in casa, sul balcone o in giardino, si possono fare i pesi con delle bottiglie di acqua, si può saltare la corda...

Ci sono addirittura dei giochi della playstation che sembrano reali e permettono, per esempio ai piloti di formula 1, di fare delle vere e proprie gare, oppure di giocare a tennis usando il controller al posto della racchetta.

Praticamente, chi vuole continuare ad allenarsi, non ha scuse. E tutti noi ci dobbiamo allenare per tornare presto a fare sport regolarmente.

Alessandro



PERCHÉ ALLENARSI DURANTE IL LOCKDOWN?

Cosa spinge uno sportivo a continuare ad allenarsi?

Per il benessere fisico, perché fare sport fa bene, soprattutto in questo periodo in cui siamo chiusi in casa, e trovare del tempo da dedicare all'attività fisica è molto consigliabile. Inoltre, dicono i medici che l'attività fisica influenza in modo positivo le difese immunitarie, che ci proteggono da virus di ogni tipo.



Per il benessere mentale, perché l'attività fisica influenza il buon umore. Allenarsi fa bene a noi stessi e anche a chi ci sta intorno.

Per non ingrassare, perché stando a casa si cucina e si mangia di più.



Per farsi trovare pronti: gli atleti che avevano in programma delle gare si stanno preparando in casa, anche se in modo diverso.

Per non annoiarsi, infatti chi non è abituato a stare tante ore chiuso in casa si annoia.

Per fuggire dalla realtà, perché allenarsi durante il lockdown può essere anche un modo per distrarsi.



Jago



ESERCIZIO FISICO A CASA!

Di questi tempi la pandemia coronavirus (Covid-19) rende difficile fare allenamento fisico perché non possiamo andare nè in palestra nè giocare a calcio. Infatti è ancora vietato riunirsi con i propri amici e divertirsi insieme in qualche sport perché il virus si trasmette molto facilmente quindi bisogna evitare di stare vicini agli altri.

Io prima amavo andare in bicicletta in montagna insieme ai miei compagni di pedalate ma ora purtroppo non lo posso più fare.

Quindi per questi motivi ho deciso di tenermi allenato lo stesso anche in casa.

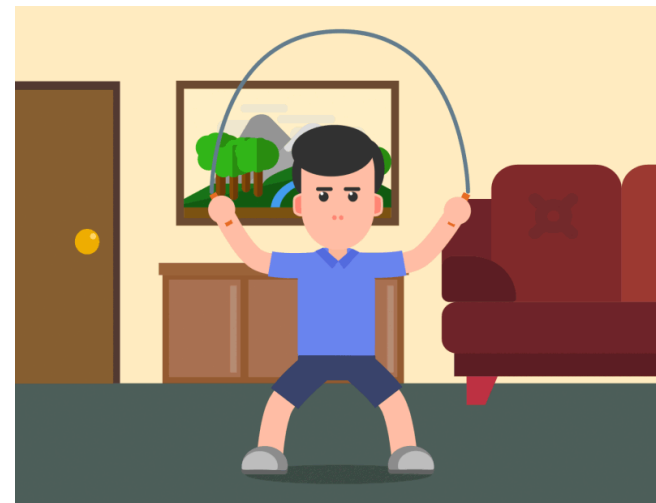
Alla mattina mi alzo e faccio colazione, faccio i compiti poi mangio quello che mi prepara la mamma e fino alle 14 sto di fuori in giardino e mi alleno oppure salto sul tappeto elastico e faccio anche i pesi e la cyclette per stare in forma.

Ho imparato a capire che non bisogna mangiare troppo perché non fa bene per la salute ma anche per la linea.

Adesso che si può uscire un po' di più ho ripreso a camminare andando in montagna sopra casa mia o nel bosco ad aiutare il nonno a tagliare la legna.

Mi sento fortunato perché abito in un bel posto vicino a zone verdi dove si può fare tanto sport.

Fabio



CERCHIAMO DI FARE ESERCIZIO FISICO

Fare esercizio fisico fa bene al nostro corpo e dà elasticità ai muscoli. Infatti ogni giorno faccio un po' di flessioni e di addominali, poi prendo il mio pallone e inizio a palleggiare così inizio la giornata con sprint e allegria.

Soprattutto in questo periodo che siamo stati costretti a rimanere a casa è importante mantenere il nostro corpo sano, dobbiamo cercare di muoverci il più possibile anche in un ambiente chiuso.

Samuele



E' possibile fare esercizio fisico anche in quarantena

Tenersi in forma in quarantena: come arrivare all'estate in forma perfetta.

Come si può arrivare all'estate con un fisico perfetto considerando che da due mesi siamo chiusi in casa? Il segreto è tenersi in forma in quarantena facendo esercizio fisico così da arrivare all'estate con un fisico curato.

Non dimentichiamoci inoltre che l'attività fisica aumenta le difese del sistema immunitario, fondamentali in un periodo come questo, per contrastare i virus. La quarantena non deve essere, infatti, una giustificazione ai nostri comportamenti sbagliati, sia dal punto di vista alimentare che dell'attività fisica.

A casa si possono fare molti esercizi fisici efficaci e divertenti. Il web, ormai nostro compagno perenne, anche in questo caso è un ottimo alleato. Si possono trovare tutorial, video e spiegazioni su come allenarsi stando in casa, anche personal trainer che ci offrono consigli gratuiti: perché non approfittarne?

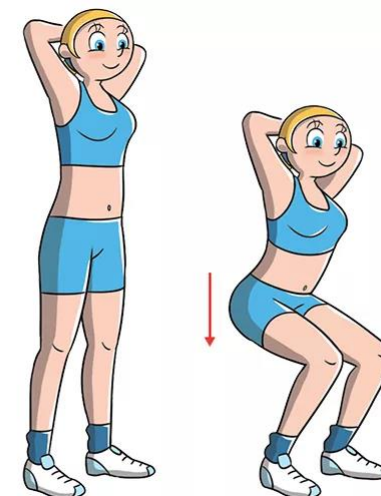
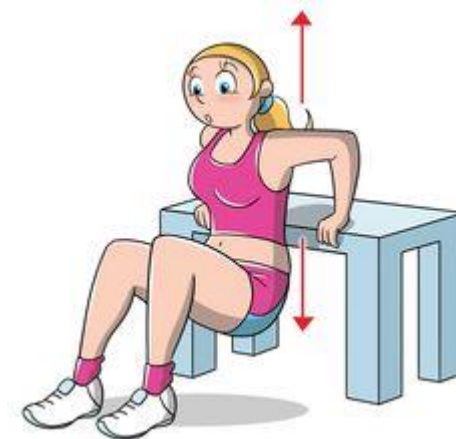
Bastano in realtà 20-30 minuti al giorno per mantenersi in forma. Altrimenti, a quarantena finita, ci ritroveremo con 10 chili in più, rimpiangeremo tutto il tempo che abbiamo perso e ci sentiremo imbarazzati ad uscire di casa.

Possiamo fare tutto comodamente nella nostra camera o, se abbiamo sorelle o fratelli, possiamo fare esercizio insieme così sarà più divertente, naturalmente anche mamma e papà possono essere ottimi compagni di ginnastica, anche loro hanno bisogno di tenersi in forma, forse più di noi.

Non abbiamo nessuna scusa: se vogliamo fare esercizio fisico abbiamo tante possibilità anche stando in casa, coloro che non ne fanno continueranno a non farne anche quando la quarantena sarà finita e le palestre saranno riaperte.

Forza ragazzi: noi non facciamo parte di questa categoria quindi ALLENIAMOCI!!!!

Letizia





Teniamoci in forma e non fermiamoci mai!

Facciamo i videoallenamenti

Continuiamo a tenerci allenati ai nostri sport preferiti insieme ma distanti.

Il coach

Se sei un allenatore comincia subito i tuoi videoallenamenti con la tua squadra. Puoi farli con l'app google meet e prepararti degli esercizi anche prima della chiamata.

Avere un gruppo magari su WathsApp in cui mandi il link. Potrai controllare come fanno gli esercizi e correggerli.

L'atleta

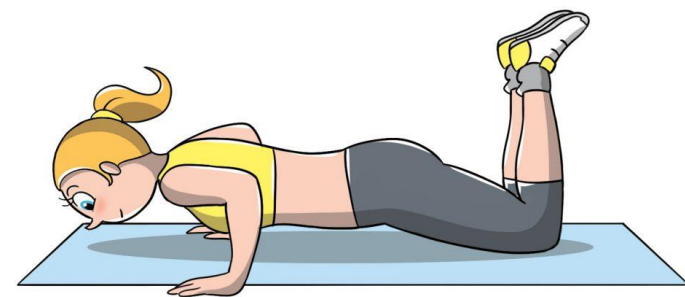
Se sei un atleta invece preparati un posto abbastanza ampio in casa o in giardino e procurati il materiale che ti serve, magari una palla. Cerca di allenarti col cuore e con la gioia eseguendo bene gli esercizi.

E SE...

Nel caso la vostra squadra non faccia i videoallenamenti, e voi adorate col cuore il vostro sport, allenatevi da soli in casa o giardino. Potete fare una videochiamata con degli amici/compagni di squadra per allenarvi assieme.

Cosa migliore, potete fare questa proposta al vostro allenatore.

Invece, se il vostro sport fosse magari il nuoto o uno sport che ha bisogno di un determinato spazio per farlo, fate un po' di stretching ogni giorno o magari esercizi di simulazione di gioco.



Marselinda

RIMANDATE LE OLIMPIADI AL 2021

Il Comitato Internazionale Olimpico ha comunicato ufficialmente "Giochi rinviati a una data successiva al 2020, ma non oltre l'estate 2021, per salvaguardare la salute degli atleti".

Questa decisione è stata presa per evitare i contagi del Covid-19, che durante la primavera si è diffusa in tutto il mondo creando una pandemia. Durante le olimpiadi, migliaia di persone vanno a vedere i giochi, in cui partecipano anche centinaia di atleti di tutto il mondo. Quindi, basterebbe un solo malato per contagiarne tanti.

Ma conosciamo la **STORIA DELLE OLIMPIADI**.

Le olimpiadi furono inventate dai Greci ad Olimpia ed erano in onore a Zeus.

Le olimpiadi comprendevano: la corsa, salto in lungo, tiro del giavellotto, tiro del disco, pancrazio e lotta. Chi vinceva aveva la gloria, un'anfora d'olio e una corona di foglie d'ulivo; mentre chi perdeva doveva nascondersi dalla vergogna.

Le Olimpiadi antiche nacquero nel 776 a.C. ad Olimpia, uno dei maggiori centri religiosi della Grecia.

La manifestazione era organizzata in onore di defunti o divinità, ai quali venivano offerti la fatica e sudore, visti come una fonte di energia.



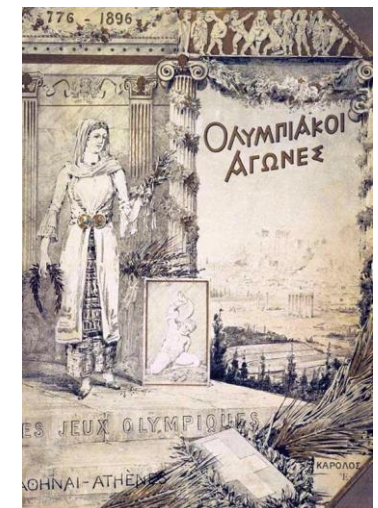
Il nome Olimpiade è stato scelto in onore del Santuario di Olimpia, simbolo del prestigio ottenuto dai vincitori dei Giochi che, premiati con un ramoscello d'ulivo, venivano ricordati come eroi.

Nel 393 d.C. Teodosio emanò un editto che fece definitivamente finire la tradizione Olimpica; solo nel 1896 la tradizione cominciava a riprendere piede, grazie alla fondazione del CIO (comitato olimpico internazionale) da parte di Pierre de Coubertin, che elaborò i principi dello sport moderno, visto come strumento di crescita fisica e morale dei giovani.

Diversamente da quanto molti pensano, come ha dichiarato Pierre de Coubertin prima di morire, l'unica cosa che richiedeva agli atleti era la Lealtà Sportiva. Forse proprio per questo gli viene attribuita la frase «L'importante non è vincere, ma partecipare».



Il primo poster di **Atene 1896**



Le olimpiadi moderne nascono sotto l'idea di De Coubertin che le vedeva come mezzo per fermare le guerre, portando avanti un ideale di pace e unione.

Nelle olimpiadi di Amsterdam del 1928 per la prima volta hanno gareggiato le donne.

La prima edizione delle Olimpiadi moderne ebbe sede ad Atene e, per la prima volta fu pronunciata la formula di apertura dei Giochi «Dichiaro aperti i Giochi della I edizione dell'era moderna.»



CURIOSITÀ

La Carta Olimpica recita che gli anelli rappresentano l'unione dei 5 continenti. La comune associazione tra colori e continenti segue questo schema: Nero per l'Africa, Verde per l'Europa, Rosso per l'America, Blu per l'Oceania e Giallo per l'Asia. L'associazione è ancora viva nel sentire comune.

La bandiera olimpica raffigura cinque anelli intrecciati in campo bianco; i colori scelti sono presenti nelle bandiere di tutte le nazioni, quindi la loro combinazione simboleggia tutti i cinque continenti, mentre l'intreccio degli anelli rappresenta l'universalità dello spirito olimpico. La bandiera compare per la prima volta ad Anversa 1920, mentre il rituale della fiamma olimpica fu introdotto da Hitler a Berlino 1936.

A partire dal 1924, vennero istituiti anche dei Giochi Olimpici invernali specifici per gli sport invernali. In più, esistono anche le Paralimpiadi, competizioni fra persone diversamente abili (disabili).



RIMANDATE LE OLIMPIADI AL 2021

Le Olimpiadi si svolgono ogni 4 anni; quest'anno 2020, avrebbero dovute svolgersi le XXXII Olimpiadi in Giappone, a Tokio, dal 24 luglio al 9 agosto.

A causa della pandemia di coronavirus sono state rinviate nel 2021. Si sanno già le date : tra il 23 luglio e l'8 agosto 2021.

I rappresentanti di questa manifestazione hanno detto di aver preso questa decisione per salvaguardare la salute di atleti e di tutti i partecipanti, in base alle informazioni fornite dall'OMS.

Vi era il rischio di radunare oltre 15.000 atleti (normodotati e paraolimpici), migliaia di giornalisti e addetti, con il rischio di innescare un'altra "bomba biologica" tornando al punto di partenza.

Il CIO, comitato internazionale olimpico, ha deciso il rinvio e non la cancellazione e dei giochi olimpici di Tokio, malgrado vi fossero delle richieste in tal senso, perché questa opzione avrebbe distrutto il sogno olimpico di 11.000 atleti normodotati e 4.000 disabili. Senza considerare che gli investimenti fatti dal Giappone per l'organizzazione dei Giochi devono essere coperti dall'evento stesso con vendita di biglietti, gadget e quant'altro . Sarebbe stato sicuramente un disastro economico per la nazione stessa e il CIO avrebbe a sua volta rischiato di essere coinvolto nelle spese stesse.

L'edizione si chiamerà comunque Tokio 2020 per non perdere l'investimento sul merchandising e il marchio.

Si era inizialmente ipotizzato di spostare le Olimpiadi a ottobre e novembre 2020, così da rispettare i termini contrattuali e consegne: le abitazioni del Villaggio Olimpico, sono già interamente vendute a privati cittadini.

Rinviando di 1 anno, ora le federazioni internazionali di atletica e di nuoto dovrebbero rinviare i loro mondiali, previsti per l'estate 2021.

La fiamma olimpica, arrivata in Giappone a metà marzo, rimarrà in Giappone accesa fino all'anno prossimo.

L'operazione "rinvio" avrà costi significativi, ma il numero sempre più crescente dei contagi hanno spinto le federazioni internazionali e i principali comitati olimpici internazionali a chiedere lo slittamento al 2021. Questa soluzione permetterà di mantenere il programma previsto senza modifiche. In particolare questa soluzione soddisfa sponsor e televisioni, che hanno investito molto nel prodotto olimpico.

Nel 2021 i giochi potranno partire con più sicurezza anche sugli spalti: i tifosi, cuore di ogni evento sportivo, potranno radunarsi a Tokio senza pericoli (forse).



THOMAS BACH presidente CIO





Il rinvio è una novità assoluta nella storia delle Olimpiadi moderne. Nessuna Olimpiade è mai stata posticipata e mai si era disputata in un anno dispari: si va verso il congelamento delle qualifiche già effettuate, mentre le altre si svolgeranno regolarmente appena sarà permesso dalle condizioni di sicurezza pubblica.

I giochi olimpici, momento di unione, di pace, di fratellanza tra i popoli della terra, dalla prima edizione di Atene 1896 non sono mai stati posticipati. Ci furono degli annullamenti ma tutti per motivi legati alla guerra: Olimpiade di Berlino del 1916 saltò a causa della 1° G.M., i XII Giochi Olimpici di Tokio del 1940 saltarono a causa della guerra sino-giapponese, così come la V Olimpiade invernale di Sapporo, la XIII Olimpiade di Londra del 1944 e la VI Olimpiade invernale di Cortina d'Ampezzo sempre del 1944 a causa della II G.M.

Il rinvio dei giochi olimpici è un'opzione condivisa dalla gran parte degli atleti coinvolti.

Prima di tutto gli atleti in generale non sarebbero arrivati alle Olimpiadi al meglio delle condizioni fisiche dato che le regole di distanziamento sociale hanno in generale ostacolato procedere con gli assidui allenamenti che impegnano quotidianamente gli atleti a meno di 6 mesi da un impegno agonistico tanto importante.

Alcune gare di qualificazioni non sono state fatte, quindi impossibile per molti avere la qualifica per andare alle Olimpiadi.

Vi sono atleti che consideravano Tokio 2020 l'ultima loro impegno agonistico: Federica Pellegrini, nuotatrice, già oro olimpico nel 2008, pur dichiarando la decisione di spostarla giusta, anche in considerazione della difficoltà per tanti atleti di allenarsi, si dichiara preoccupata per la propria resa ... "speriamo che il fisico tenga botta ancora per un anno".

Il ciclista Vincenzo Nibali pur dichiarando Tokio 2020 forse l'obiettivo più importante della sua stagione, con molta forza d'animo dichiara: " ... lo slittamento non cambierà le mie aspirazioni. Lavorerò sodo per arrivare prontissimo al nuovo appuntamento ".

Alex Zanardi, ex pilota automobilistico e paraciclista, sceglie l'ironia: "Tokio 2020? una notizia che mi taglia le gambe....la scopro con un po' di rammarico" per poi affermare, sempre entusiasta e di carattere: "...l'anno prossimo sarà ancora più complicato alla soglia dei 54 anni, ma non credete che non ci stia già pensando. ...Ho intenzione di farmi trovare pronto, ho in testa il Triathlon, finale mondiale Ironman. Ci sono 1000 cose da fare, una dovrò pur farla".

Gianmarco Tamberi, atleta di salto in alto, infortunatosi prima delle Olimpiadi di Rio del 2016, chiaramente manifesta tutta la sua delusione, per questo ulteriore ostacolo sul suo cammino: " capisci che tutto questo è stato fatto (allenamenti, sacrifici in questi ultimi 4 anni, diete, ...) per un qualcosa che non ci sarà ...e se quella volta scrissi addio Rio, addio mia Rio... ora forse un po' riesco a consolarmi nel darti l'arrivederci!"

Si, ma chissà a quando ... ARRIVEDERCI TOKIO, ARRIVEDERCI MIA TOKIO.

A questo punto possiamo dire ... ci vediamo il 23 luglio 2021.

XII Olimpiadi Tokio 1940



XIII Olimpiadi
Londra 1944



L'IMPORTANZA DEL RISPETTO DELLE REGOLE

L'importanza delle regole ci viene insegnata fin da piccoli dai nostri genitori; ci dicono di ascoltare, di rispettare le persone e di comportarci sempre bene.

Però queste regole non vanno seguite solo a casa ma anche in giro; a scuola bisogna rispettare le maestre perché se ci sgridano ed urlano lo fanno perché ci vogliono bene e ci aiutano a capire i nostri errori e ci insegnano a non farlo più.

Anche con i compagni bisogna essere amici di tutti non preferire una persona piuttosto di un'altra, andare d'accordo e rispettare tutti se si vuole essere rispettati.

Pure negli sport ci sono regole da rispettare.

Spesso non rispettiamo le regole perché pensiamo che non siano opportune o perché è più comodo far finta di non conoscerle.

Soprattutto in questo periodo bisogna rispettarle maggiormente perché ne va della nostra salute e di quella dei nostri cari. Quando usciremo dalla quarantena bisognerà indossare la mascherina, i guanti, lavarsi bene le mani e stare lontani almeno un metro dalle altre persone.

Quando usciremo dalle nostre case ed andremo a trovare amici, nonni e zii bisognerà non abbracciarsi perché stando vicini il virus si trasmette facilmente.

Chi non rispetterà le regole riceverà multe pesanti.

Spero che tutte le persone impareranno a rispettare ogni regola stabilita per il bene di tutti!!!

Se rispetto le regole....vivo meglio



Fabio



E' IMPORTANTE RISPETTARE TUTTI LE REGOLE

Le regole sono fondamentali per evitare che i più deboli vengano schiacciati, danneggiati dai più forti. Se ci sono delle regole che fissano dei confini da non superare, confini uguali per tutti, ciascuno di noi è libero, senza però danneggiare la libertà di tutti gli altri.

Se tutti rispettano le regole, per esempio in classe, tutti vivranno meglio a scuola: se si alza la mano chiedendo la parola invece di mettersi a parlare mentre altri parlano, farà sì che tutti sentano ciò che hanno da dire gli altri e magari ascoltando gli altri non avranno più bisogno di chiedere altre spiegazioni. Stessa cosa avviene oggi, durante la Pandemia.

Sono state stabilite delle regole: distanziamento sociale, obbligo di usare mascherine, viene raccomandato di lavarsi le mani, si raccomanda di rimanere in casa ed uscire solo per importanti motivi (fare la spesa, necessità lavorative), evitare assembramenti.

Se tutti, ma dico proprio tutti, rispettassero queste regole, effettivamente il virus non avrebbe più dove attaccarsi e ridurrebbe molto il suo potere distruttivo.

Però cosa succede?

Qualcuno ritiene limitata la propria libertà e a nulla serve dire che è limitata la libertà di tutti e tra l'altro per ottimi motivi, giustificati anche da prove scientifiche.

Ritengono che non poter fare una passeggiata per mangiare un gelato limiti in modo grave la propria libertà e a nulla serve avvisarli che questa restrizione permette di ridurre il diffondersi del virus.

Io trovo più criminale rischiare di favorire il diffondersi del virus ... ma siamo in tanti e tutti vogliono dire la propria, proprio come in classe, alzando la voce sempre più, così che nessuno capisce più nulla, soprattutto delle posizioni altrui, anche se magari gli argomenti sono validi e potrebbero essere utili per tutti.

Fino ad adesso le regole erano anche piuttosto semplici da rispettare: tutti eravamo in casa quindi non si poteva sgarrare troppo.

Invece dal 4 maggio cambieranno le regole: ci saranno maggiori libertà individuali, ma non sono libertà assolute, **il virus c'è ancora, ci sono ancora molte regole da rispettare.**

Tutti dovremo rispettare queste regole, perché il rischio è che, se dovessero aumentare ancora i malati, gli esperti potrebbero decidere di chiudere ancora tutto come fatto a Marzo e Aprile.

Spero che questo lo abbiano capito tutti, altrimenti..... sarebbe proprio un guaio, anche per chi si lamenta delle libertà ridotte.



Mattia

COSA RISCHIANO I TRASGRESSIONI

Il mancato rispetto delle misure di contenimento è punito con la sanzione amministrativa del pagamento di una **somma da € 400 a € 3.000** e non si applicano le sanzioni contravvenzionali previste dall'articolo 650 del codice penale o da ogni altra disposizione di legge attributiva di poteri per ragioni di sanità. Se la mancanza di rispetto delle misure restrittive avviene mediante l'utilizzo di un veicolo, le sanzioni sono aumentate fino a un terzo. E i casi di mancato rispetto delle misure previste per pubblici esercizi o attività produttive o commerciali, si applica la sanzione amministrativa accessoria della **chiusura dell'attività da 5 a 30 giorni**.

La sanzione si applica in particolare per:

- cinema, teatri, sale da concerto, sale da ballo, discoteche, sale giochi, sale scommesse e sale bingo, centri culturali, centri sociali e centri ricreativi o altri luoghi di aggregazione;
- palestre, centri termali, sportivi, piscine, centri natatori e impianti sportivi;
- servizi educativi per l'infanzia, scuole, università e istituzioni di alta formazione artistica musicale e coreutica, corsi professionali, master e altri analoghi corsi;
- attività commerciali di vendita al dettaglio, a eccezione di quelle necessarie per assicurare la reperibilità dei generi agricoli, alimentari e di prima necessità;
- attività di somministrazione al pubblico di bevande e alimenti, nonché di consumo sul posto di alimenti e bevande, compresi bar e ristoranti;
- altre attività d'impresa o professionali, ad esclusione dei servizi di pubblica necessità;
- fiere e mercati.

In caso di ripetuta violazione della disposizione, la sanzione amministrativa è raddoppiata e quella accessoria è applicata nella misura massima.

Quarantena, divieto assoluto di allontanarsi dalla propria abitazione

La violazione intenzionale del divieto assoluto di allontanarsi dalla propria abitazione o dimora per le **persone sottoposte a quarantena** perché risultate positive al virus è punita con la pena di cui all'articolo 452 del codice penale.

Controlli delle Forze di polizia e delle Forze armate

Il Prefetto assicura l'esecuzione delle misure servendosi delle Forze di polizia e delle Forze armate, sentiti i comandi territoriali. Al personale delle Forze armate impiegato per assicurare l'esecuzione delle misure di contenimento è attribuita la qualifica di agente di pubblica sicurezza.



RESTATE A CASA E USCITE SOLO SE NECESSARIO!!!



Ricordi nostalgici – Il mio giovedì –

Oggi è giovedì 23 Aprile 2020, sono ancora in quarantena e sono passati 3 giorni dal compleanno di mio papà.

E' un giorno soleggiato e allegro con un sole cocente, un giorno circa come tutti gli altri e noi decidiamo di mangiare in balcone con la tenda abbassata.

A tavola arriva un ricordo di un mio splendido giovedì.

Mentre mangio le melanzane in padella col sugo chiedo a mia mamma: "Ma che giorno è oggi?" lei risponde, guardando il suo piatto e con il chulac (pane albanese fritto) in mano: "Oggi è Giovedì 23 Aprile" io allora ho smesso di mangiare e ho cominciato a parlare senza neanche pensare, quasi come sempre...."Se io non fossi in quarantena ora mi sarei svegliata di fretta e, ancora assonnata dovrei andare a scuola.

A scuola avrei fatto storia e finita questa mi sarei arrabbiata con la maestra di nascosto perchè mi chiama di rado quando alzo la mano per rispondere.

Nell'intervallo rimango nel corridoio a salutare chi passa e a chiacchierare con le mie amiche.

In matematica mi siedo vicino a Giulia e sicuramente quando la maestra Wilma esce di classe io e lei parliamo un po' dei compagni che ci danno fastidio o parliamo dei compiti da fare.

Dopo, contenta sicuramente, vado a mensa dove incontro tutti i miei amici di quinta.

A mensa ridiamo ma cerchiamo sempre di fare silenzio (e comunque non riusciamo tanto) e quando facciamo le file per tornare in classe sento sempre Leone che mi dice che ci vediamo in biblioteca per fare i compiti.

Poi andiamo in classe e la maestra Eugenia ci spiega un po' di cose che non abbiamo potuto fare nelle altre lezioni o facciamo arte e immagine.

Dopo andiamo a fare basket e lì c'è il momento della mia giornata in cui provo a fare meno silenzio e nei giochi sto sempre con Giulia.

Uscita da scuola non vado a casa ma sempre in biblioteca con Brando, Tommaso, Maria, Beaudelot, Sergio e Leone ovviamente.

Facciamo i compiti e io e Beaudelot aiutiamo i maschi a fare inglese che è una materia che non sembra piaccia molto.

Sergio però si spazientisce e ci chiede chi abbia voglia di fare una partita a calcio.

Visto che di solito avrei avuto per Venerdì pochissimi compiti e amo il calcio decido di andare con lui. Allora arriva Beaudelot e Maria con me e Sergio che prende in giro i maschi che non vogliono perchè non gli piace. Arrivata in campo io sto con le femmine e Sergio sta con Matteo di 4° chiamato Teino e prima della fine della partita noi ragazze andiamo da Leone, Brando e Tommaso e chiediamo (per non farli annoiare, poverini) se vogliono fare una partita a nascondino un gioco che amiamo tutti molto e chiamiamo anche Sergio che finge di non aver voglia ma poi viene anche lui e pure il Teino.

Vorremmo farlo per tutta Menaggio ma la mamma di Beaudelot non vuole così mettiamo come confine il comune.

Dopo un po' io devo per forza andare a fare gli allenamenti di pallavolo, e ci vado molto triste ma allo stesso tempo contenta perchè oltre ad amare il calcio amo anche la pallavolo.

Agli allenamenti sono contenta perchè solo di giovedì c'è l'aiutante del mio allenatore che è il mio preferito che tutti chiamano *Ciro* per non evidenziare la stranezza del suo buffo nome "Cirillo".

Dopo gli allenamenti vado a casa accompagnata da una mia amica/compagna di pallavolo Elena oppure da Kristel.

Arrivata a casa sono stanchissima e la mamma mi dice di fare la doccia ma io odio farla quindi le dico di no. Qualche volta mi obbliga nonostante la mia risposta e qualche altra volta mi lascia non farla.

Di sera guardo un po' il mio programma preferito di scienza che di solito guardo con tutta la famiglia. È istruttivo e super comico!!!

Vado a letto solo dopo aver letto il mio libro di Bianca Pitzorno. Per addormentarmi penso al giorno dopo e spero che accada ciò che vorrei. Allora mia mamma ride e dice: "Aaaah... è vero che il giovedì è il tuo giorno preferito!,,

Non vedo l'ora che ritornino i giorni come quelli.

Li trascorrevi divertendomi molto e sapendo anche che potevano accadere solo una volta a settimana, e ogni mercoledì sera ero contentissima. Mi mancano tanto, soprattutto, quelle emozioni.

Marselinda

Barzellette:

- Che cosa hanno in comune un televisore e una formica?
... Le antenne!
- Qual è la città preferita dai ragni?Mosca!
- Qual è la pianta più puzzolente?Quella dei piedi!
- Che cos'è una zebra?Un cavallo evaso dal carcere!
- Sapete perché il pomodoro non riesce a dormire?
....Perché l'insalata russa!

Gabriele





Redazione:

- Alessandro
- Ali
- Giulia
- Samuele
- Jago
- Fabio
- Letizia
- Marselinda
- Mattia
- Gabriele

Maggio 2020

Caporedattore Maria Eugenia Bertarini

Correttore di bozze Wilma Ferrari

Grafico e Art Director Maria Eugenia Bertarini e Wilma Ferrari

