

M I C R O C O S M O

RUBRICA A CURA DEGLI ALUNNI DELLA
SCUOLA "E. DE AMICIS"IL BULLISMO: UN GRAVE
PROBLEMA SOCIALE

DI ANTONELLA AUGELLO, ANTONELLA COLLETTI, LEONARDO GEREMIA, CALOGERO PUMILIA, ROSANNA TORNETTA

Il termine bullismo deriva dalla parola inglese bullying e significa compiere aggressioni fisiche o verbali ripetute nei confronti di un compagno più piccolo o meno forte; tale fenomeno si sta diffondendo sempre più nel nostro Paese e rappresenta uno dei problemi sociali che affligge la gioventù.

Purtroppo anche la scuola, luogo di aggregazione e di crescita importante, può trasformarsi in un luogo di conflitto a volte doloroso.

Succede talvolta che i pericoli più gravi non vengono dalla grammatica o dalla matematica, ma dagli stessi coetanei, quelli più prepotenti e più violenti, dai quali difendersi è davvero difficile, i cosiddetti "bulli".

E' oggetto di bullismo chi riceve insulti, minacce, spintoni, calci e pugni, ma anche chi viene ridicolizzato con soprannomi poco educati e pesanti; c'è chi è oggetto di pettegolezzi, chi viene offeso per il proprio aspetto fisico, la sua provenienza etnica o religione e, inoltre, chi è escluso dalle amicizie e dai giochi con lo scopo di isolarlo.

Un fattore che favorisce notevolmente la permanenza del bullismo è l'omertà, che è presente anche nella mafia, poiché la stessa vittima, avendo il timore di eventuali aggressioni per la vendetta del bullo, non riesce a discutere dei suoi problemi per ricevere dei supporti.

A volte il bullo proviene da una famiglia difficile o da un contesto sociale di abbandono o di povertà; molto spesso si tratta di ragazzi normali che vivono apparentemente in una famiglia regolare e senza problemi: a casa sembrano tranquilli, ma fuori si scatenano, a causa di insicurezza, bisogno di dominare e di avere un ruolo all'interno del gruppo dei pari.

Le vittime sono generalmente ragazzi timidi che hanno una scarsa stima di sé e presentano problemi a relazionarsi con gli altri. L'autostima, infatti, permette alle persone di sentirsi fiduciose delle proprie competen-

ze, capaci di prendersi cura di sé e degli altri senza per questo danneggiare alcuno o prevaricarlo imponendo la propria personalità.

Il comportamento aggressivo è quello di chi cerca di soddisfare a ogni costo le proprie esigenze e di affermare i propri diritti anche a scapito delle relazioni importanti: amicizia, amore, famiglia, ecc.

Gli spettatori non denunciando, non aiutando o semplicemente facendo finta di non vedere quanto accade per la strada o in classe, finiscono per essere complici del bullo.

I soprusi possono essere di genere diverso: vanno dai dispetti compiuti ai danni di quaderni e di penne, per passare poi agli spintoni e agli insulti, fino alla richiesta di danaro o di oggetti di valore. Esiste anche il bullismo femminile che prende le vie sottili della diffamazione, della critica su abiti, aspetto fisico e modo di fare.

Questo è il bullismo indiretto, altrettanto dannoso poiché porta a un risultato che è temibile per un adolescente, ossia l'isolamento dagli altri, il disprezzo di tutti, il sentirsi diverso. Un'altra forma di bullismo è il cosiddetto cyberbullyng, cioè le prepotenze compiute per mezzo di telefonate al cellulare o SMS, attraverso fotografie o video clip o ancora attraverso Internet. In alcuni casi estremi, la

giovane vittima arriva a soffrire fino al punto di suicidarsi e notizie di questo genere provengono da tutti i Paesi.

Il fenomeno è allarmante ed è necessario prendere dei seri provvedimenti.

Spesso i ragazzi hanno paura di chiedere aiuto, perché secondo le ricerche effettuate, chi si rivolge per aiuto ad un adulto è considerato una "spia" oppure un "fifone" che non prova a difendersi da solo.

Una circolare del Ministro della Pubblica Istruzione prevede pene severe per gli episodi di bullismo, come l'esclusione dei colpevoli dagli scrutini o dagli esami e se sono colpevoli di danni a strutture e attrezzature devono essere obbligati a ripararle: non è male vedere un bullo, deposte le sue arie da gradasso, costretto a pulire un'aula o lavorare con martello e cacciavite per rimettere in sesto ciò che ha sprezzantemente danneggiato.

L'idea deve essere quella di far comprendere a questi "furbi" che esistono delle regole da rispettare e che non potranno neppure godere della copertura di genitori troppo compiacenti.

Trovandosi isolati, finalmente dovrebbero "accendere" il cervello e incominciare a ragionare.



M I C R O C O S M O

RUBRICA A CURA DEGLI ALUNNI DELLA
SCUOLA "E. DE AMICIS"

L'IMPORTANZA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

DI VERONICA BATTAGLIA

Oggi, in un periodo in cui non vi sono più disuguaglianze sociali, in una società dominata dal progresso, l'alimentazione è ricca, sostanziosa, variata per tutti.

Non mancano manicaretti, cibi prelibati, leccornie, che ci invitano a nutrirci bene, ingerendo tutte le sostanze necessarie al fabbisogno calorico del nostro corpo. Tuttavia bisogna mangiare bene e con equilibrio.

E' sbagliato fare abusi di dolci, condimenti eccessivi e piccanti, salumi, ecc. E' importante fare una dieta appropriata ed equilibrata.

Gli adolescenti devono mangiare 4 volte al giorno ed ingerire tutte le sostanze utili all'organismo con un'alimentazione ricca e varia.

A tale scopo nel 1992

il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti elaborò uno strumento facile da interpretare e da usare: la Piramide guida del cibo, (Food Guide Pyramid)

che ci dà informazioni sia di tipo qualitativo che quantitativo sul cibo giornalmente da assumere.

Al primo piano abbiamo alimenti di origine vegetale, di cui bisogna abbondare, perché contengono sali minerali (calcio, fosforo, ferro), vitamine, sali minerali, pochi carboidrati e scarse proteine.

Al secondo piano si trovano due tipi di alimenti: il latte ed i suoi derivati da una parte, carne, pesce e uova dall'altra. Questi alimenti sono ricchi di calcio, ferro, zinco e proteine.

Al vertice ci sono i grassi ed i dolci: essi forniscono molte calorie e poco altro, per cui devono essere assunti con moderazione ed in quantità limitata.

La molteplicità e la varietà dei cibi presenti in ogni gradino della piramide ci consente un'ampia possibilità di scelta, tenendo presente che quello che conta, per nutrirci in modo sano, è la varietà, la proporzione dei diversi gruppi di cibo e la moderazione soprattutto dei cibi energetici.



LA DIETA MEDITERRANEA

Oggi i Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo hanno sviluppato, nel corso dei secoli, abitudini alimentari molto simili, conosciuti con l'espressione "dieta mediterranea", stile alimentare che consiste nel consumo di carboidrati, proteine vegetali e olio d'oliva.

La fama raggiunta nel mondo da questa dieta è legata al fatto che, un gruppo di scienziati, guidati dall'americano Angel Keys, ha avviato uno studio sulle abitudini alimentari e le varie malattie tipiche dei vari Paesi del mondo.

I risultati hanno messo in evidenza che l'alimentazione moderna, ricca di zuccheri e grassi animali, tipica del Nord-Europa e Nord-America, provoca malattie da abbondanza (diabete, tumori ecc.), mentre con la dieta mediterranea l'incidenza di queste malattie diminuisce.

I dietologi pertanto danno una serie di consigli utili:

I dietologi pertanto danno una serie di consigli utili:

- 1) Introdurre nella dieta frutta e verdura.
- 2) Mangiare più crudo possibile.
- 3) Ridurre di molto i cibi di origine animale.
- 4) Eliminare cibi in scatola.
- 5) Riscoprire la gastronomia semplice e tradizionale.
- 6) Abituarsi a condire cibi con aromi, per evitare grassi.
- 7) Non bere acqua durante i pasti, per non diluire i e sostanze nutritive.
- 8) Variare spesso i cibi.
- 9) Associare cibi diversi nel medesimo pasto.
- 10) Mangiare poco ed in modo equilibrato.