



www.formamente.rg.it

www.vivacemente.it



VIVACE MENTE dino

N. 7

Distribuzione gratuita

Tiratura: 4.300 copie



Con il Patrocinio
della Provincia
Regionale di
Ragusa
Assessorato alle
Politiche Sociali



Con il Patrocinio
Comune di
Ragusa



Azienda Sanitaria
Provinciale n. 7
di Ragusa

Le rubriche di **Vivacementedue** sono:



Vivacementedue N. 7

Registrazione Tribunale di Torino N.27 del 17.03.2008

Finito di stampare nel mese di Marzo 2010

Si ringraziano gli Enti patrocinanti e gli inserzionisti che rendono possibile la realizzazione di Vivacementedue

Direttore responsabile: Rossana d'Ambrosio (Ordine dei giornalisti del Piemonte)

Editore: Grantam Editrice s.a.s.
Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98

Redazione: Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98

Idea, progetto e coordinamento editoriale: Rossana d'Ambrosio

Illustrazioni: Pucci Violi, Chiara Gobbo, Lucrezia Giarratana, Vince Ricotta

Stampa: Sprint Grafica di Marzo G. & C.
Villaggio degli Ulivi n.37 - 97019 Vittoria (RG)
Tel. 0932 809031

Gestione del progetto a Ragusa e contatti con gli inserzionisti:
Elisa Diquattro e Simona Vitale - FormaMente Soc. Coop., Via Forlanini n.56
Ragusa - www.formamente.rg.it

Per informazioni sugli spazi pubblicitari:
info@formamente.rg.it
Tel. e fax 0932 1910092
cell. 328 6953002 - 339 7613297

Per i numeri arretrati è possibile contattare FORMAMENTE

Entra vivacemente nella lettura!



C'ERA UNA VOLTA...



Care bambine e cari bambini, vorrei raccontarvi una storia, quindi, mettetevi comodi e ascoltate.

C'era una volta, in una città molto lontana, un bambino che viveva con mamma e papà. La città era molto bella perché aveva delle grandi strade, dei grandi palazzi, delle grandi scuole. Le macchine correvano di qua e di là, tutti avevano fretta, sembrava che il tempo non bastasse mai perché le cose da fare erano tante e quindi tutti correvano. Anche i genitori di Diego avevano una bella casa, una bella macchina e correvano perché avevano tante cose da fare. La mattina Diego andava a scuola: un giorno lo accompagnava il suo papà, un giorno la mamma. Quando Diego tornava a casa pranzava un giorno con la mamma e un giorno con il papà, sempre di corsa perché papà e mamma dovevano tornare a lavorare e rientravano tardi: dopo il lavoro c'era la palestra, poi la partita a calcetto, la sera con gli amici. Quando tornavano a casa papà e mamma erano proprio stanchi. Qualche volta Diego aveva provato a chiedere: mamma giochiamo un po', papà ho da farti vedere una cosa bellissima, ma la risposta era sempre la stessa: sono distrutto non mi sento di far niente, Diego ti prego gioca da solo, in camera tua ci sono tante cose. Diego non chiese più niente e si abituò a stare nella sua stanza senza disturbare i suoi genitori, ma cominciò a pensare

che era proprio brutto essere piccolo; desiderò diventare grande. Fu così che una mattina Diego si svegliò già grande e quando scese a far colazione papà e mamma si presero uno spavento perché Diego improvvisamente era cresciuto e loro non lo riconoscevano più. Lui fece un grosso sforzo per spiegare ai suoi genitori che era proprio Diego, il loro bambino. Alla fine papà e mamma capirono cosa era successo: a forza di correre si erano dimenticati che Diego stava crescendo, ma loro non si erano accorti di nulla! Morale della favola: quando mamma e papà vi dicono che non hanno tempo per giocare con voi, dite loro: "sto crescendo e se non mi guardate divento grande senza che voi ve ne accorgiate!"

Rocco Bitetti
Assessore ai Servizi Sociali
Comune di Ragusa



CONCORSO INDETTO DALL'ASSESSORATO PROVINCIALE ALLE POLITICHE SOCIALI



Partirà nei prossimi giorni, a cura dell'Assessorato Provinciale alle Politiche Sociali, un progetto, nelle scuole di primo e secondo grado, rivolto agli studenti diversamente abili con la partecipazione attiva e indispensabile delle associazioni del comprensorio provinciale che si occupano delle relative problematiche.

Il progetto, dal titolo **"Creativamente Abili"**, prevede un concorso a premi suddiviso in quattro sezioni creative: parole, immagini, parole e immagini, parole e musica.

"Si intende in tal modo valorizzare – dichiara l'Assessore Mandarà – le differenze e le peculiarità dei singoli e dei gruppi, sensibilizzando in questo modo tutti gli alunni ad una partecipazione attiva nei processi di integrazione scolastica e sociale, degli studenti portatori di handicap. Sono molto soddisfatto – conclude Mandarà – di quanto l'Assessorato sta producendo. Abbiamo scelto, in questa fase, di fo-

calizzare l'attenzione sul diritto dei bambini e dei ragazzi disabili a sognare e costruire il proprio futuro, come soggetti in divenire e non come eterni bambini".

Intanto lunedì 1 febbraio, presso la sala riunioni dell'Assessorato, si è tenuta una riunione preliminare con tutti i soggetti interessati al progetto per dare l'avvio alla fase esecutiva dell'evento.

Il bando di concorso per partecipare al progetto "Creativamente Abili", voluto dall'Assessorato Provinciale alle Politiche Sociali, è stato pubblicato ufficialmente sul sito on line della Provincia Regionale di Ragusa.

Il Concorso è destinato alle classi del secondo ciclo della scuola primaria e a quelle della scuola secondaria di primo e secondo grado, iscritte all'anno scolastico 2009-2010, ed a tutte le Associazioni presenti in Provincia di Ragusa che si occupano di disabilità.

La scheda di partecipazione va inviata entro il 1 marzo 2010, compilata in ogni sua parte.

Gli elaborati dovranno pervenire entro e non oltre il 30 aprile 2010 (farà fede il timbro postale) e, nel caso di consegna a mano, farà fede il numero di protocollo.

Imparare a conoscere la musica in modo allegro, naturale e professionale

CORSI MUSICALI:

- **CORSI DI BASE E AMATORIALE**
(Puoi scegliere lo strumento che vuoi)

- **CORSI PROFESSIONALI**
Preparazione agli Esami di Conservatorio

NOVITÀ:

Coro di voci bianche
Le piccole armonie
(dai 4 ai 13 anni)



associazione musicale
euterpe
SCUOLA DI MUSICA

Via Stesicoro, 25
RAGUSA

Segreteria dal lunedì al venerdì
dalle 15.00 alle 20.00
Tel 0932 - 654318

REBUS



(5,7)



(6,9)



(7,4)

SOLUZIONI

Casacca nera.
Grosso scheletro.
Amico sincero.



Abbiamo le giuste ricette per la sana e gustosa alimentazione dei vostri bambini. I preparati di carne, le mozzarelle, la ricotta e tanti altri prodotti dedicati ai più piccoli e garantiti da noi!



Alimentiamo le vostre certezze.



una scelta di identità

GLI INCIDENTI DOMESTICI - PRIMA PARTE



Gli infortuni che si verificano tra le pareti domestiche rappresentano uno dei maggiori problemi di salute pubblica in Italia. Ogni anno in Italia sono coinvolte, in un infortunio domestico non mortale, circa 3 milioni di persone.

Il gruppo più colpito è quello delle casalinghe, ma il fenomeno riguarda anche gli anziani e i bambini più piccoli. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nei Paesi sviluppati questa tipologia di eventi rappresenta per i bambini la prima causa di morte. L'età condiziona la gravità, la frequenza e la tipologia degli incidenti.

Lattanti

Nel primo anno di vita i pericoli più frequenti per i neonati e i lattanti sono rappresentati dal soffocamento, dallo strangolamento, dall'avvelenamento e dalle cadute.

Il soffocamento può avvenire di solito per un rigurgito di latte o di pappa, lo strangolamento può essere causato da catenine intorno al collo, dai bavaglioni e dalle sciarpette, mentre l'avvelenamento è provocato dall'adulto per errori nell'uso di medicine o di prodotti usati per la quotidiana pulizia del biberon. Infine, le cadute dal tavolo fasciatoio, dal letto o dal seggiolone sono abbastanza frequenti e possono avere conseguenze gravi, anche mortali.

Bambini fino a 5 anni

A questa età i bambini sono ad alto rischio di incidente domestico poiché passano la maggior parte del loro tempo in un ambiente ideato e realizzato a misura di adulto. La caduta (dal tavolo, dal seggiolone, da un qualunque mobile, da una scala, da un letto a castello, etc.) è sicuramente l'incidente più frequente.

Subito dopo le cadute, vengono gli avvelenamenti accidentali (da farmaci, detersivi, insetticidi, sostanze nocive, gas e vapori). Essi sono in rapporto a due fattori: la struttura psicologica del bambino (la bocca come strumento di esplorazione) e la superficialità dell'adulto.

Infatti, è abbastanza comune, in quasi tutte le case, tenere i sonniferi sul comodino, i detersivi sotto il lavello della cucina o negli armadietti del bagno e travasare sostanze tossiche (detergenti, smacchiatori, acidi, solventi, sbiancanti,...) in bottiglie o contenitori simili o uguali a quelli che

contengono bevande o alimenti, senza aver prima tolto l'etichetta originaria e aver messo un simbolo di pericolo.

Le ustioni e le folgorazioni rappresentano, per frequenza, sempre in questa fascia di età, la terza causa di incidenti domestici.

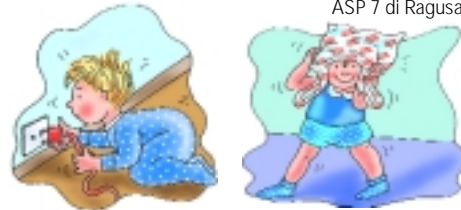
Il bambino in giro per casa è irresistibilmente attratto dalle prese elettriche dove cerca di introdurre tutto quello che trova a portata di mano; è incuriosito dai piccoli elettrodomestici e dagli oggetti che si trovano alla sua portata (asciugacapelli, frullatore, ferro da stiro, pentola con acqua calda) e comincia a giocare con i primi giocattoli elettrici.

Più sottovalutato è il pericolo del soffocamento che, invece, è frequente e avviene per l'ostruzione del naso e della bocca da parte di corpi estranei: bocconi non masticati bene, bottoni, semi o noccioli di frutta, oggettini vari che i bambini molto piccoli mettono continuamente in bocca o nel naso, piccole parti di giocattoli, sacchetti di nylon che i bambini mettono in testa per giocare.

Bambini da 5 anni alla pubertà

Anche i bambini un po' più grandi sono soggetti, più o meno, agli stessi pericoli e incidenti dei bambini più piccoli. Ma se per questi ultimi è praticamente sempre l'adulto il vero responsabile, con la sua imprudenza o sbadataggine, i bambini più grandi cominciano ad essere responsabili di quanto può succedere: bisogna, quindi, cominciare ad educarli dando loro nozioni sulla sicurezza e rendendoli consapevoli del pericolo. Sono frequenti le cadute legate ai giochi o allo sport, le ferite da taglio per un uso improprio di utensili da cucina o di altri oggetti usati per giocare, le ustioni e le folgorazioni legate all'uso di fiammiferi, a liquidi bollenti, a giochi elettrici ed all'associazione, in particolar modo nel bagno, di umidità ed elettricità (radio, asciugacapelli, stufe elettriche).

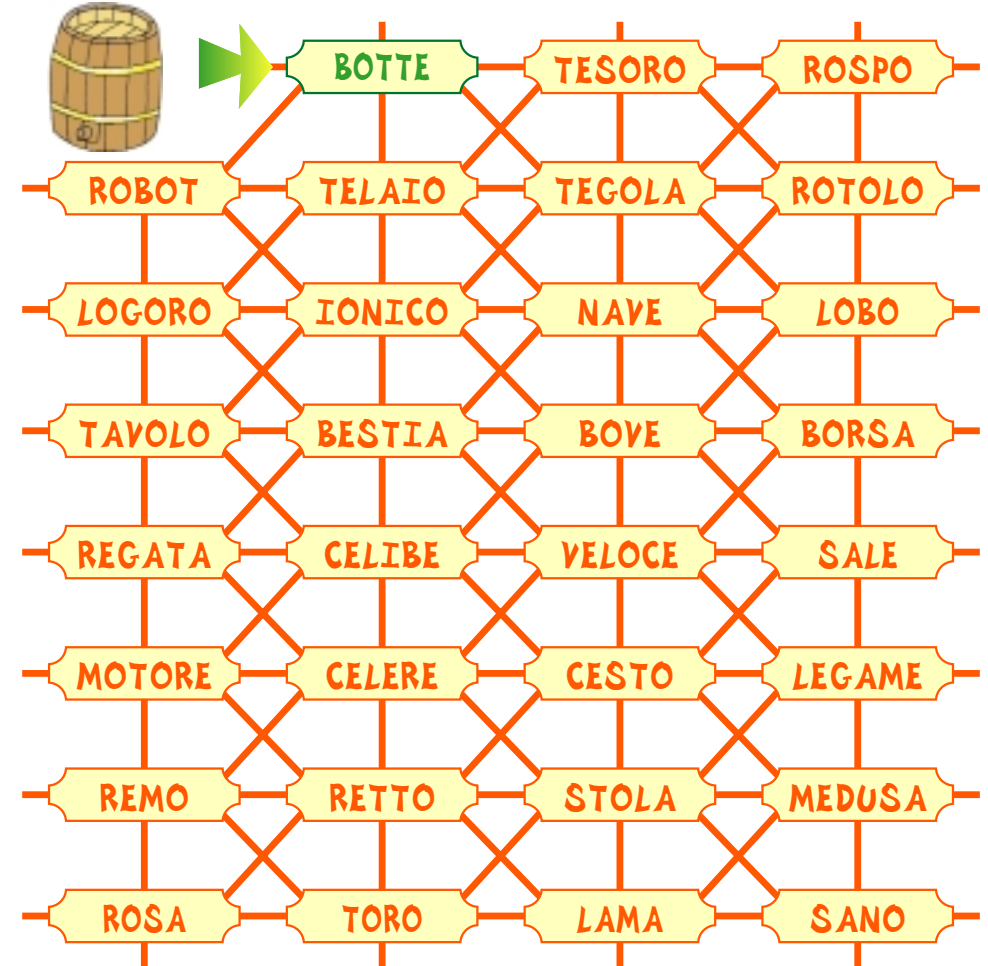
Dr. Antonino Nicita, Direttore Servizio Medicina Scolastica
ASP 7 di Ragusa



IL CEDI-SILLABA



Metti le frecce per tracciare un percorso tale che ogni parola inizi con la stessa sillaba con la quale finisce la parola precedente. Se non commetti errori, devi riuscire a ritornare alla parola iniziale: BOTTE.



SOLUZIONE

Botte, tesoro, rotoio, lobo, bove, veloce, celere, motore, regata, tavolo, logoro, robot, botte.



PERCHÉ SI DICE COSÌ?



L'uovo di Colombo

Dopo che Cristoforo Colombo scoprì l'America, molte persone cercarono di sminuire la sua impresa dicendo che non avesse compiuto una grande scoperta. Allora, un giorno, Cristoforo Colombo mentre aveva attorno a sé questi contestatori, domandò loro: – Chi di voi è capace di fare stare un uovo ritto in piedi?

Tutti ci provarono ripetutamente, ma nessuno ci riuscì.

Colombo prese l'uovo, con un colpo deciso e ponderato, lo schiacciò alla base e, fra lo stupore di tutti, lo mise in piedi facendo apparire la cosa molto semplice e banale!

SIGNIFICATO

Una soluzione semplice e creativa a un problema apparentemente complicato.



PERCHÉ SI DICE COSÌ?



La spada di Damocle

È un'espressione che fa riferimento a **Dionigi** detto "il Vecchio" e al suo cortigiano Damocle.

Durante un banchetto, Dionigi volle spiegare a Damocle, che lo credeva felice, come in realtà viveva un tiranno e per questo gli fece sospendere sulla testa, una spada legata ad un filo molto debole costituito da un crine di cavallo.

SIGNIFICATO

Un grave pericolo è sempre imminente.



Dionigi (430 a.C. – 367 a.C.) fu un tiranno di Siracusa.

Per le sue capacità tattiche ed il potere accumulato divenne il simbolo del potere assoluto.

La figura di **Dionigi** entrò a far parte della storia nel 406 a.C., quando i cartaginesi invasero la Sicilia con un potentissimo esercito, espugnando Selinunte, Agrigento e Gela; seguirono sette lunghi mesi di assedio di Siracusa. I Siracusani si difesero valorosamente, proprio al comando di Dionigi, nominato comandante supremo.

LIBERI DI GIOCARE, LIBERI DI VIVERE



Iniziativa di sensibilizzazione in favore del gioco educativo e sportivo, come espressione di vita, contro ogni forma di dipendenza.

Campagna promossa dall'Associazione Vivacemente Insieme in collaborazione con la Società Cooperativa FormaMente con il sostegno del Centro della Cultura Ludica della Città di Torino (divisione servizi educativi) e dell'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Ragusa



www.ilportaledibambini.net



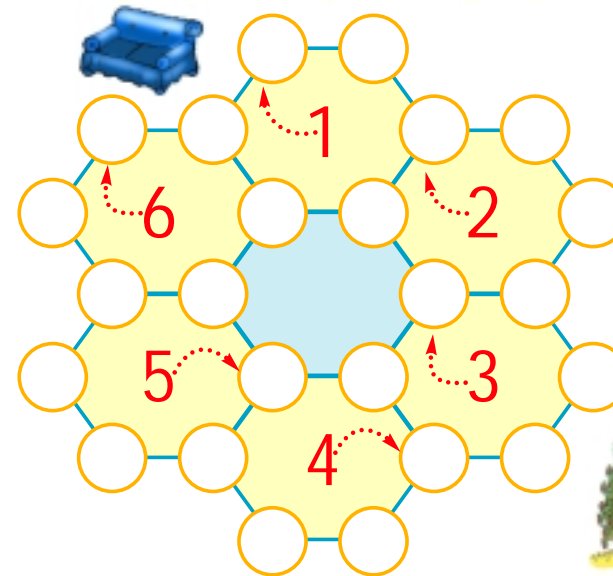
CENTRO PER LA CULTURA LUDICA

via Fiesole 15/A, 10151 Torino
telefono 011 4439400
labludica@comune.torino.it
www.comune.torino.it/ter
www.comune.torino.it/gioco



Comune di
Ragusa
Assessorato ai
Servizi sociali

ALVEARE



1. Un animale bello e molto vanitoso.
2. Rettili simile a una grossa lucertola.
3. Capoluogo della Campania.
4. Contrario di opachi.
5. Un posto dove sedersi in tutta comodità.
6. Cena di Capodanno.

SOLUZIONE



Guarda che belli!

Ragusa World
AGATHA RUIZ DE LA PRADA

Ottica Spoto

www.ottica-spoto.it ➔ Ragusa • Modica • Marina di Ragusa

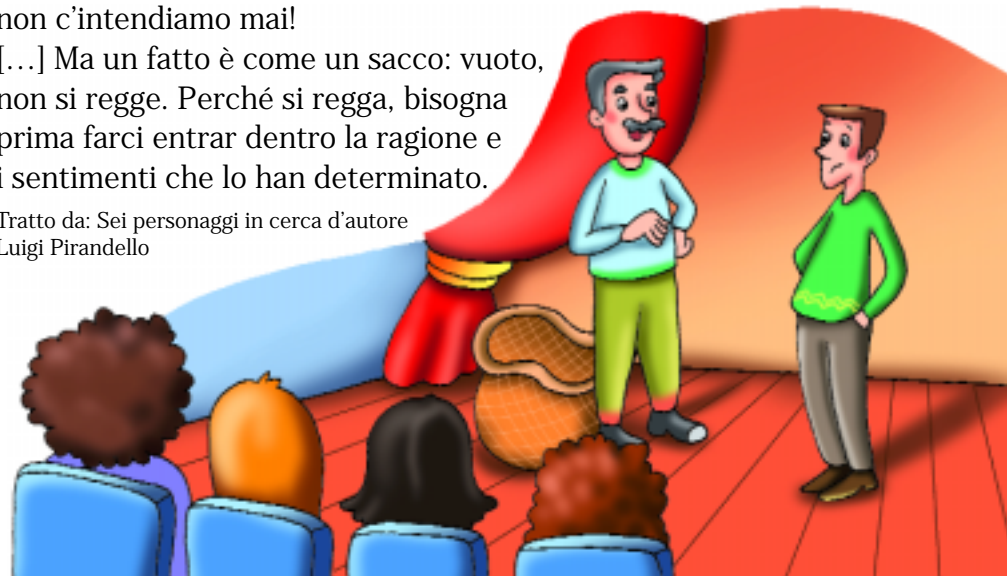


IL PROBLEMA DI CAPIRSI

[...] Abbiamo tutti dentro un mondo di cose; ciascuno un suo mondo di cose! E come possiamo intenderci, signore, se nelle parole ch'io dico metto il senso e il valore delle cose come sono dentro di me; mentre chi le ascolta, inevitabilmente le assume col senso e col valore che hanno per sé, del mondo com'egli ha dentro? Crediamo d'intenderci; non c'intendiamo mai!

[...] Ma un fatto è come un sacco: vuoto, non si regge. Perché si regga, bisogna prima farci entrar dentro la ragione e i sentimenti che lo han determinato.

Tratto da: Sei personaggi in cerca d'autore
Luigi Pirandello



SEI PERSONAGGI IN CERCA D'AUTORE

L'opera teatrale, rappresentata per la prima volta nel 1921 a Roma non viene apprezzata, ma si impone poi a Parigi nel 1923, poi in seguito riproposta in una nuova edizione che farà il giro dell'Italia riscuotendo grande successo.

Un filo fantastico lega i personaggi con il loro autore: dotati come per incanto di vita autonoma, si presentano sul palcoscenico, l'unico luogo che dà loro una possibilità di esistenza. Essi propongono un dramma familiare i cui componenti (il Padre, la Madre, Il Figlio, la Figliastro, il Giovinetto, la Bambina) non riescono a comunicare e a comprendersi.



Luigi Pirandello.
Nacque nel 1867 ad Agrigento, morì a Roma nel 1936. Fu un drammaturgo, scrittore e poeta, insignito del premio Nobel per la letteratura nel 1934.

Da dove viene l'acqua Santa Maria?

L'acqua Santa Maria viene prelevata da un pozzo molto profondo.

In tale pozzo l'acqua viene protetta, dalla parte superiore del suolo, da un ombrello di argilla che impedisce a sostanze estranee di entrare in contatto con essa.

Tale ombrello risulta impermeabile e permette all'acqua di mantenersi pura. Per questo l'acqua Santa Maria è pura!



...la buona acqua di Sicilia

Ma l'acqua Santa Maria è semplicemente acqua?

Naturalmente no! In essa sono contenuti elementi molto importanti per il nostro organismo. Per esempio il magnesio, il calcio, il potassio, il sodio, il cloro e altri ancora.

Tutti questi elementi sono utilizzati dal nostro organismo per funzionare bene e mantenersi in salute. Ecco perché sono importanti ed è importante che l'acqua Santa Maria li contenga.

Natürliches Mineralwasser



Natural Mineral Water

OCCHIO A QUELLO CHE MANGIAMO



Quello che noi mangiamo serve ad alimentare il nostro corpo, come la benzina o il gasolio alimentano il motore di un'auto. Che cosa succederebbe se nel motore, anziché mettere il giusto carburante, mettessimo del succo di pomodoro o una bibita all'arancia?

Anche per il nostro organismo è così.

Per stare in salute è opportuno scegliere i cibi più adatti e quelli meno salutari mangiarli solo una volta ogni tanto.

➔ *Cerchia i cibi che ritieni più salutari.*



LA FRUTTA È IMPORTANTE!



Non dimenticare mai la frutta mangiala spesso, mangiala tutta.

Per crescere bene è davvero importante diventerai forte, anche se non un gigante.

La frutta è dolce e prelibata fresca, leggera e colorata.

Con la frutta si fanno succhi e marmellate, gelati, sorbetti e golose crostate.

Viva la frutta e le vitamine ne han bisogno tutti, bambini e bambine.



NaturaSi
Il Supermercato della Natura

4000 referenze di Prodotti Biologici, Biodinamici, Ecologici ed Erboristici

Scegli di vivere bene!

DADAISMO



Il **Dadaismo** o **Dada** è un movimento culturale nato in Svizzera, a Zurigo, a partire dal 1915, per iniziativa di alcuni artisti e intellettuali; tra questi ricordiamo il rumeno Tristan Tzara, il franco-tedesco Hans Arp e altri, che si riunivano in un luogo chiamato *Cabaret Voltaire*.

Gli artisti e gli intellettuali che formavano questo movimento, provenivano da diverse nazioni e si erano rifugiati in Svizzera (nazione neutrale, che non prendeva parte perciò al conflitto), nel periodo della Prima Guerra Mondiale ed erano accomunati dal disgusto per la guerra.

Il loro desiderio era di salvare l'umanità dalla follia dell'epoca, attraverso la ricerca di un' arte elementare, utilizzando tutti i materiali e le forme a loro disposizione.

Essi ricercavano la libertà di creare e l'indipendenza da ogni forma d'arte precedente.

Per questi artisti, l'arte rappresentava un impulso creativo da seguire con entusiasmo senza condizionamenti.

I gruppi dadaisti furono attivi oltre che a Zurigo, soprattutto a New York e in Germania.

I maggiori esponenti del dadaismo furono, lo statunitense Man Ray, i francesi Marcel Duchamp e Francis Picabia, i tedeschi Max Ernst, Kurt Schwitters, George Grosz.



Tristan Tzara, (1896 – 1963)

La parola Dada non ha alcun significato reale. Fu inventata aprendo un vocabolario tedesco - francese a caso. Nella nostra lingua suggerisce la forma onomatopeica del linguaggio infantile, cioè le prime parole che i bimbi pronunciano quando iniziano a parlare.

Marcel Duchamp
(1887 - 1968)



Man Ray, (1890 – 1976)
The Surrealista, 1930



Man Ray,
Poire d'Erik Satie, 1969

Max Ernst (1891 – 1976)

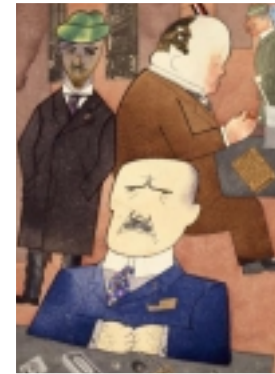


Un esempio eclatante di questa forma d'arte trasgressiva è rappresentato dall'opera di Marcel Duchamp che, nel 1915 si recò a New York con una sfera di vetro contenente "Aria di Parigi".

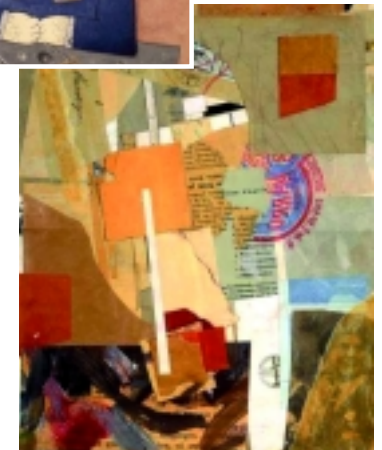
Le tecniche predilette dai dadaisti furono il collage (Max Ernst), il fotomontaggio, l'assemblaggio di materiali ed elementi di diverso genere.

I gruppi Dada pubblicarono le riviste *Dada* e *Cabaret Voltaire*. Questi gruppi, esaurite le loro provocazioni, si sciolsero tra il 1920 e il 1923.

Il Dadaismo divenne un punto di riferimento per le nuove avanguardie (pop art, arte concettuale, arte povera), che si svilupparono negli anni seguenti.



George Grosz
(1893 – 1959)



Kurt Schwitters (1887 – 1948)

Kurt Schwitters rappresenta il grande maestro del sublime riciclo, per la sua abilità di trasformare sapientemente in arte ciò che gli altri buttano.

GULLIVER, PICCOLO FRA I GIGANTI



[...] Me ne stavo tranquillamente seduto al tavolino, meditando fra me, quando sentii qualche cosa che balzava dentro, dalla finestra della stanza, e andava saltellando qua e là. Alquanto impressionato, mi azzardai a guardar fuori, senza tuttavia muovermi dalla sedia: vidi quell'allegra bestiola che sgambettava e saltava su e giù finché si avvicinò con un'aria molto curiosa e divertita, venendo a spiare alla porta e a ogni finestra.

Io mi rincattucciai nell'angolo più remoto della mia stanza, ma la scimmia, guardando dentro da ogni parte, mi ispirò un tal terrore che non ebbi la presenza di spirito di ficcarmi sotto il letto come avrei potuto facilmente fare. Dopo esser stata un po' lì a sbirciare, ghignare e gracchiare, alla fine mi scorse e, passata una zampa attraverso la porta, come fa il gatto quando gioca col topo, per quanto saltassi di qua e di là per schivarla, riuscì ad afferrarmi per la falda della giacca e mi trascinò fuori.



"Viaggi di Gulliver" è annoverato fra i più avvincenti romanzi d'avventura per l'infanzia, ma in realtà fu scritto (nel 1726) per esortare gli adulti a riflettere sui rapporti umani.

Gulliver, nei suoi avventurosi viaggi durati ben 16 anni, scopre mondi e personaggi fantastici, che offrono lo spunto per far capire ai lettori il differente punto di vista di ognuno di noi.

A Lilliput, dove tutto è microscopico, Gulliver può sentirsi davvero forte e potente, mentre a Brobdingnag, fra i giganti, vive con molte difficoltà la sua piccolezza.

Mi prese nella zampa destra e mi tenne come una balia il bambino che vuole allattare: avevo già visto, in Europa, una di quelle bestiole far lo stesso con un gattino; se tentavo di dibattermi mi dava tali strizzate che giudicai più prudente sottomettermi. Ho buone ragioni per credere che mi prendesse per un piccolo della sua razza, difatti non faceva che carezzarmi delicatamente il viso con l'altra zampa. Mentre si dava a queste tenerezze, fu interrotta da un rumore alla porta della stanza, come se qualcuno stesse per aprirla; allora balzò sulla finestra da cui era entrata e di lì, per docce e grondaie, camminando su tre zampe mentre mi teneva con la quarta, si arrampicò su un tetto attiguo al nostro.

Tratto da: Viaggi di Gulliver
Jonathan Swift



ZAINI PESANTI E SCOLIOSI



Spesso si parla dei problemi provocati dagli zainetti alla colonna vertebrale incoraggiando l'uso del trolley al posto delle cartelle o la riduzione del carico dei libri, preoccupando i genitori, mentre i bambini che prediligono la moda rispetto alla funzionalità si pongono meno domande in relazione alla salute.

Ma gli zaini provocano davvero il mal di schiena e anche la scoliosi? Non è proprio così.

Gli zainetti con un carico eccessivo possono provocare disturbi alla colonna vertebrale, soprattutto se il bambino è già predisposto a soffrirne, infatti il mal di schiena è un disturbo che può colpire i bambini indipendentemente dall'utilizzo degli zaini, a causa di una posizione scorretta, la cosiddetta 'statica passiva', comune a molti bambini che, per cause ancora da scoprire, si afflosciano sullo scheletro; questa di solito si manifesta verso i 6-7 anni. Sfatiamo quindi una delle più temute preoccupazioni dei genitori: "Gli zaini troppo pesanti non sono in grado di provocare automaticamente il mal di schiena e la scoliosi".

Il fatto di portare zaini con un carico eccessivo può scatenare il mal di schiena legato alla presenza di una scoliosi (già diagnosticata o non ancora individuata), ma la preoccupazione dei genitori è comunque legittima dato che la scoliosi si instaura senza provocare alcun dolore e deforma la colonna vertebrale nel periodo dello sviluppo.

"Nella scelta dello zaino è bene osservare alcune regole senza farsi coinvolgere dalla moda del momento:

- non deve essere troppo grande, ma proporzionato al fisico del bambino;
- deve avere uno schienale rigido per evitare troppo peso verso il basso;
- deve avere bretelle ben imbottite, regolabili e larghe in modo da distribuire in modo omogeneo il carico su entrambe le spalle;
- deve avere una maniglia per poterlo portare a mano quando si è stanchi.
- deve avere una cintura laterale di fissaggio addominale in modo da far aderire lo zaino alla colonna vertebrale che, così, rimane dritta.

Anche il riempimento deve essere eseguito distribuendo il peso in modo che i libri siano riposti in altezza e non sdraiati sul fondo con quelli più pesanti posizionati vicino allo schienale per poi passare a quelli più leggeri e ai quaderni verso l'esterno. Infine, il contenuto dello zaino deve essere compatto in modo da non spostarsi con il movimento.

Giuseppe Bocchieri e Roberto Massari
Esperti in Chinesiologia e Tecnica del movimento
Unione Nazionale Chinesiologi



A B A C U S



KINESITERAPIA - FITNESS METABOLICA - PREPARAZIONE FISICA

SI RICEVE PER APPUNTAMENTO
Cell. 328 6235634 / 338 1349195







VINCÉ RICOTTÀ 2010 - WWW.RICOTTÀ.NET



Le difese immunitarie e l'alimentazione.

Finito l'inverno, con l'arrivo della bella stagione, aumentano le occasioni per ritrovarsi più spesso all'aria aperta. Ed ecco che puntualmente si mette a dura prova la resistenza delle difese immunitarie di noi ragazzi, la capacità di resistere agli agenti esterni come le malattie da raffreddamento.

Allora diventa importantissimo curare molto bene la nostra alimentazione, ridurre le fritture, i dolci industriali, i grassi, soprattutto quelli di origine animale. Favorendo nella nostra alimentazione tutti quegli alimenti che aiutano a proteggerci: il latte, lo yogurt, la soia, gli ortaggi, le verdure, la frutta, i legumi, i carboidrati, la carne, preferibilmente bianca e il pesce.

Tra tutti gli alimenti consigliati, assume particolare importanza il latte, meglio se crudo, dove si trovano le immunoglobuline A (IgA) quegli anticorpi che svolgono una vera e propria funzione di "barriera" nei confronti dell'entrata dei germi (o altre sostanze) attraverso le mucose.

Nel latte crudo ci sono inoltre tutti i fattori di difesa immunitaria che i processi di pastorizzazione distruggono in parte. Così il latte crudo si rileva un potente antiossidante, immuno-protettivo, "più sicuro" di quello pastorizzato.

Mangiare e bere in modo sano sono importanti premesse per una perfetta crescita ed un adeguato sviluppo di noi ragazzi.

Anagrammonelli!

Che monelli, qualcuno ha spostato l'ordine delle lettere alle parole, puoi aiutarmi e riordinarle?

BERALO
TATEL DUROC
TREODUBISTRI CUTTIAOMAO
MIBBINA UCMAC ASCA
TENERITUN
BASSOVIMIR TOTFARIA
RALEBONACO

Copyright U.S.



Muntoapunto

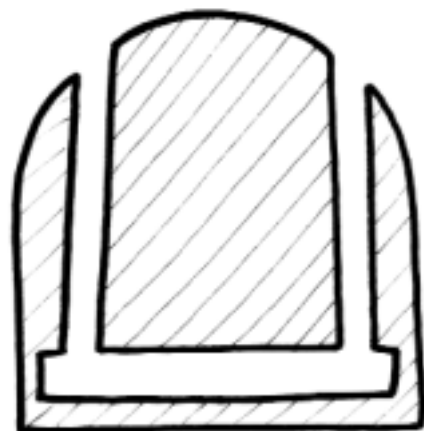
Dal produttore al consumatore

ESCLUSIVAMENTE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI DI:
RAGUSA, MARINA DI RAGUSA, MODICA,
DONNALUCATA, SANTA CROCE C., SICILI.

Progetto Natura
SOCIETA' COOPERATIVA AGRICOLA

muntoapunto.it
progettonatura@tiscali.it
Tel. 0932 668901

UN BIGLIETTO TRIDIMENSIONALE



1. Prendi un foglio di cartoncino arancione, formato A4 e piegalo a metà come mostra la foto. Riproduci la sagoma dell'orsetto posizionandola centralmente a 1,5 cm dalla piega del foglio.



3



2

2. Ritaglia, con le forbici, le parti evidenziate dal tratteggio.

3. Decora l'orsetto con la tecnica che preferisci.

4. Riproduci la sagoma dell'altalena posizionandola nel riquadro inferiore, sempre centralmente a 1,5 cm dalla piega e ritaglia tutte le parti coperte dal tratteggio.



4



5

5. Fai un fiocchetto con un nastro di raso azzurro ed applicalo con la colla, sotto il mento dell'orsetto.



6

6. Disegna e colora qualche farfalla, e posiziona l'orsetto sull'altalena, facendogli passare le zampe al di fuori dell'asse d'appoggio.



7



Attività a cura
dell'illustratrice e
formatrice
Lucrezia Giarratana.
Per informazioni sui
laboratori: 333 3415045

Vi serve uno spazio per
corsi, conferenze, laboratori creativi, incontri
di gruppo, attività formative in genere...
... ma non sapete dove ???



FormaMente mette
a disposizione
i propri locali
con un minimo di
contributo spese.

**Venite a trovarci
a Ragusa, in
via Forlanini n° 56.**

Nel nostro spazio
potete trovare, sedie
con ribaltina, tavoli,
lavagna a fogli
mobili,
videoproiettore,
accesso ad internet,
tappetini e cuscini.

Per informazioni: Tel. 0932 1910092 - 339 7613297 -328 6953002

RIFLESSIONI DI ALCUNE MAMME SUL LABORATORIO DI FIABE



Mi chiamo Vittoria, sono mamma di due bimbi, Aiin di 5 anni e Jade di 2, viviamo in campagna e lavorando a casa ho la possibilità di tenere i bimbi con me e stare con loro durante il giorno; non avendo parenti nelle immediate vicinanze e, solo recentemente, amici con bambini e cercando di dare ai miei figli un'educazione poco industrializzata, ho sempre cercato e studiato soluzioni e giochi sempre nuovi, per tenerli impegnati ed educarli giocando anche al di fuori della vasta possibilità che hanno vivendo all'aria aperta, accanto al bosco.

Ma ad un certo punto ho iniziato ad avere difficoltà e sentivo la necessità di trovare degli stimoli fuori dalle mura di casa mia, cosa molto difficile in un paese come Comiso, dove le attività per i bambini sono molto ridotte, così quando ho ricevuto il flyer per il laboratorio di fiabe di FormaMente, mi sono iscritta immediatamente.

Per me rappresentava una svolta per il mondo dei piccoli nella mia provincia e quando sono iniziati gli incontri sono state pienamente soddisfatte le mie aspettative: a parte la novità e la possibilità di fare qualcosa con i miei figli, rivolto principalmente a loro, mi sono portata a casa un nuovo bagaglio di conoscenza e novità, una sorta di asso nella manica, con nuovi stimoli, idee e suggerimenti semplici ed efficaci, ma la cosa più importante è che non è piaciuto solo a me, ma soprattutto ai miei bimbi, che hanno vissuto tutti gli incontri con molto entusiasmo e desiderio, chiedendomi costantemente del prossimo incontro, incantati dalla magia, lo spazio e i tanti e diversi strumenti per dare libero sfogo alla loro creatività, un viaggio nel mondo della fantasia davvero ben organizzato!

Vittoria, mamma di Aiin e Jade

Il laboratorio di fiabe è stato per me una esperienza positiva per vari motivi. Prima di tutto mi ha dato la possibilità, anzi... mi ha in un certo senso obbligata... a trovare del tempo per stare insieme alle mie bimbe in un spazio fisico e temporale interamente dedicato a loro. Poi mi ha consentito di riflettere su vari argomenti, grazie anche alle dispense che ci avete consegnato. Ho trovato interessante soprattutto quella dedicata alle emozioni, in particolare per ciò che riguarda la paura. Infatti, mi sono resa conto che sia io che mio marito (al quale ho fatto leggere la Vostra dispensa), abbiamo spesso sminuito le paure - per la verità poche - che hanno manifestato le mie bimbe, a volte ridicolizzandole ("Ma sei sciocca, che motivo hai di avere paura dei ladri? Abbiamo l'allarme e siamo tutti in casa") e altre volte arrabbiandoci addirittura (soprattutto di notte quando il sonno e la stanchezza vanificavano gli sforzi di essere pazienti e comprensivi). Insomma, ci è venuto il dubbio che, dal punto di vista emozionale, non stiamo educando bene le nostre figlie (ma abbiamo la capacità di farlo o anche noi non siamo educati a dominare e indirizzare positivamente le nostre emozioni?).

Inoltre, tornando alla paura, adesso abbiamo più chiaro cosa non avremmo dovuto fare, ma non sappiamo esattamente che cosa avremmo dovuto e che cosa dobbiamo fare per permettere ad Alice e Morena di crescere emozionalmente. Anche Morena e Alice hanno vissuto l'esperienza del laboratorio di fiabe in maniera molto positiva divertendosi a creare "il loro mondo della fantasia" e attendendo con ansia ogni incontro. Adesso sono dispiaciute perché oggi ci sarà l'ultimo incontro. Per loro sarebbe bello se il laboratorio diventasse un appuntamento periodico (anche se per me sarebbe difficile da gestire).

Ciò non significa che ci siano stati soltanto momenti positivi. Ad esempio, in quasi tutti gli incontri, verso la conclusione, sono stata presa dall'ansia (che purtroppo credo di avere trasmesso anche alle bimbe) a causa del tempo che "stava per scadere". Visto la vita frenetica che facciamo mi sarebbe piaciuto, almeno in questi momenti dedicati alle mie bimbe, non avere l'assillo del tempo, anche se mi rendo conto che anche in queste situazioni è necessario che i vari momenti siano scanditi dal tempo.

Alla fine di questa esperienza mi rimane il rammarico di non avere avuto il tempo a casa per "metabolizzare" insieme alle bimbe le esperienze fatte durante gli incontri: sarebbe stato bello, come suggerito da Voi, creare anche nella loro stanza l'angolo della fantasia, compilare insieme il diario di bordo stimolando così le loro riflessioni (e anche le mie) su questa esperienza, arricchire i lavori fatti e farne di nuovi. L'amara riflessione che viene fuori è che siamo costretti a trovare il tempo per tante cose, a volte inutili, e non riusciamo a trovare il tempo per noi e per le persone che amiamo. È banale, ma è la verità.

Anna, mamma di Alice e Morena



"Mamma, abbiamo dimenticato la valigia!!!" grida Nicola quando partiamo per il mondo della fantasia. Si tratta proprio di un viaggio vero!!! Con tanto di valigia, passaporto e biglietto... e via sulla navicella che ci porta in un mondo incantato.

Il mondo della fantasia è uno "spazio" dove io e Nicola giochiamo, riflettiamo e cresciamo divertendoci.

Per lui è semplice... si traveste e in niente diventa il muscolosissimo Hercules. Per me è un po' più complicato... devo uscire dai miei schemi, dalla mia adultità per lasciare spazio alla bambina che è in me. Devo provare a lavorare di fantasia e di immaginazione giocando con il mio bambino ad essere un personaggio del mondo delle fiabe.

È un'esperienza di gioco educativo che definirei coinvolgente. È un momento in cui genitori e figli giocano insieme lavorando su temi quali l'identità, le emozioni, il rapporto con gli altri. Il laboratorio si svolge con momenti di musica, di manipolazione, di riflessione e di confronto educandoci all'arte dell'immaginazione.

Un invito:

"cari genitori cerchiamo spazi di tenerezza in cui stare insieme ai nostri figli! Per loro non c'è niente di più bello dello stare con la propria mamma o il proprio papà!!!"

Alcune frasi che Nicola mi ha detto alla fine di alcuni laboratori:

"oggi ho provato bellezza!"

"mi è piaciuto giocare con te"

"è stato bellissimo travestirmi con i muscoli muscolosi"

"sono diventato forte come Hercules e ho provato arrabbiezza quando abbiamo costruito quel personaggio cattivo!"

Donatella, mamma di Nicola

FORMAMENTE

propone

LABORATORIO DI FIABE

per genitori e/o nonni insieme a bambini di età 3-5 anni...

...cinque pomeriggi da trascorrere insieme per conoscere e conoscersi attraverso la fantasia e la creatività.

Contenuti dei laboratori:

la Creatività, l'Identità, Io e l'Altro, le Emozioni, l'Importanza dei rituali



...anche da regalare!

Primo incontro: mercoledì 21 aprile 2010 ore 17,00

Iscrizioni entro il 14 aprile 2010

INFO: tel. 0932 1910092 - 339 7613297 - 328 6953002

www.formamente.rg.it - skype: formamente

PERCORSO NASCITA
PERCORSO NASCITA



ACCOGLIERE UNA NUOVA VITA

Corso di Preparazione Pre e Post Partum

YOGA IN GRAVIDANZA

MASSAGGIO INFANTILE

YOGA POST PARTUM

SVEZZAMENTO NATURALE

PERCORSO CRESCITA
PERCORSO CRESCITA



LABORATORI RIVOLTI A GENITORI E/O

NONNI INSIEME AI BAMBINI DI ETÀ 3-5 ANNI

**LABORATORI LUDICO-EDUCATIVI PER
BAMBINI DI ETÀ 3-5 ANNI E 6-8 ANNI:**

- Laboratorio di fiabe
- La fabbrica dei suoni
- Natura in con-tatto
- Giochiamo in inglese
- Giochiamo in cucina
- L'allegro chirurgo

FAMIGLIA IN FORMA

Percorso rivolto ai genitori

PERCORSO BEN... ESSERE
PERCORSO BEN... ESSERE



SALUTE A TAVOLA

Corso sull'alimentazione naturale

**IMPARARE DALLA NATURA
PER VIVERE MEGLIO**

Week-end teorico-pratico di cucina naturale

YOGA OVER 50

PILATES