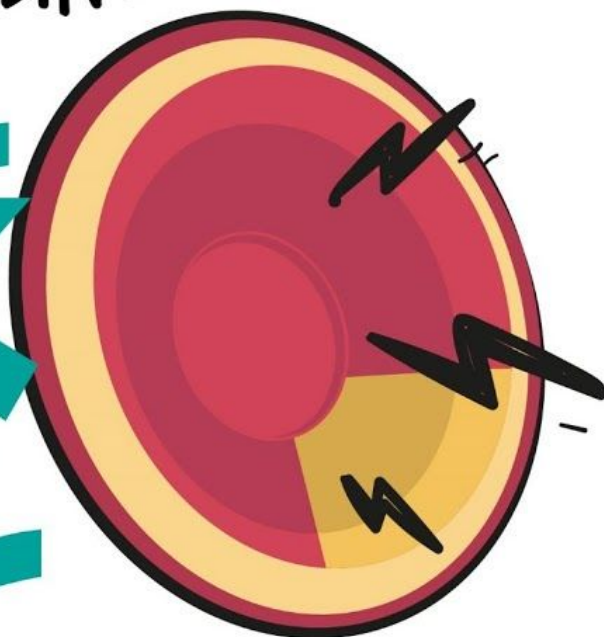


IL GIORNALINO

WE WILL ROCK SCHOOL



MUSICA

SPORT

CCR

Manuale di sopravvivenza per
preadolescenti al tempo del
Coronavirus

FUN & GIOCHI

& MORE...



CCR

Consiglio Comunale dei Ragazzi



Comune di Concesio



Istituto Comprensivo di Concesio

Ideato da:

Commissione Scuola, Cultura e Solidarietà
del CCR di Concesio.

Articoli scritti da:

Rita 2E, Beatrice 2E, T. 2B, Sofia 3C,
Tommaso 2B, Giulia 2D, Marilena 2C.

Per caso vi state annoiando in questa quarantena? Ecco a voi alcuni suggerimenti:

-cucinare(a pag. 2 vi parliamo di cucina araba e di cucina occidentale ma potete sbizzarrirvi)

-se siete appassionati di calcio, riguardare le partite storiche (pag.7)

-leggere dei libri(vi consiglio di andare a pagina 8, di "consigli di lettura")

-vedere film/serie tv(anche qui vi consiglio di andare alla pag.9)

-fare sport e attività fisica (andate a pag. 10. "alleniamoci a casa)

-prendersi cura di sé e del proprio corpo

-trovare un hobby e portarlo avanti (ad esempio disegnare, fare giardinaggio...)

-fare giochi di società con i propri familiari

Masterchef in casa

di Rita 2E

In questi giorni in cui dobbiamo rinunciare a tante cose, la cucina può essere una buona valvola di sfogo per la nostra creatività e per il nostro gusto. Vogliamo stupire genitori e fratelli con una ricetta che non conoscono? Ecco qualche spunto dalla cucina tradizionale araba:

- Kofta

Tempo totale di 25 minuti ;

- porzioni per 4 persone

500 g di carne macinata

20 g di pinoli

un pizzico di semi di cumino mezza cipolla

mezzo limone

uno spicchio di aglio

sale

pepe

prezzemolo

1 tritare la cipolla e grattugiare l'aglio ;

2 in un'ampia ciotola mettere la carne con tutti i restanti ingredienti e mescolare energicamente fino ad ottenere un miscuglio omogeneo ;

3 formare delle polpette allungarle e infilarle in uno spiedino , poi riscaldare la griglia e cuocerle per 5 minuti da entrambi i lati ;

4 una volta cotte servirle con della salsa tahina .



- Salsa tahina

Tempo totale di 15 minuti ;

- dosi per 100 g

100 g di semi di sesamo

2 cucchiaini di olio di sesamo

un pizzico di sale marino



1 tostare i semi di sesamo a fuoco basso in una padella antiaderente e spostarli in un mixer con olio e sale fino ad ottenere una crema omogenea , se serve aggiungere dell' acqua ;

2 servire la salsa tahina .

- Babaganoush

Tempo totale di un'ora e 45 minuti ;

- porzioni per 8 persone

600 g di melanzane

50 grammi di tahina

1 limone (succo)

1 spicchio di aglio

olio extravergine di oliva

sale

pepe

menta

1 cucchiaino di paprika dolce

1 lavare le melanzane e metterle su una leccarda rivestita di carta di forno e cuocere a forno ventilato già caldo a 180 ° per un'ora e 30 minuti , e una volta intiepidite tagliare le melanzane a metà e recuperare la polpa interna ;

2 spostare in un mixer con sale pepe olio succo di limone e aglio tritato ;

3 portare in tavola il babaganoush con un po' di olio , semini di sesamo tostati , paprika e menta .

- Molokhia

Tempo totale di 25/30 minuti

- porzioni per 4 persone

1 pollo da brodo

1/2 l di acqua

1 mazzetto odori da brodo
(cipolla,prezzemolo,sedano aglio,carota...)

150 g spinaci

1 mezzo cucchiaino di basilico secco



q.b. sale e pepe bianco

2 spicchi di aglio

1 cipolla

2 cucchiaini di olio

1 concentrato di pomodoro in tubetto

1 cucchiaio di coriandolo macinato

1 inserire in una pentola il pollo , coprire con l'acqua e salare lasciandolo cuocere per un'ora e mezza ;

2 pulire , lavare , e tagliuzzare gli odori e unirli al pollo dopo mezz'ora di cottura e di tanto in tanto schiumare il brodo ;

3 quando cotto , toglierlo dalla pentola , pelarlo , disossarlo e tagliarlo a bocconcini e tenerli poi al caldo in un piatto ;

4 passare il brodo al colino raccogliendolo in una casseruola ;

5 pulire e lavare bene gli spinaci e tritarli ;

6 portare a ebollizione il brodo di pollo , inserire gli spinaci , il basilico, una buona presa di sale e un pizzico di pepe e lasciarli cuocere per 10 minuti ;

7 sbucciare l'aglio e la cipolla , tritarli finemente e metterli a rosolare in un'altra casseruola insieme all'olio ;

8 aggiungere il concentrato di pomodoro e il coriandolo macinato e far soffriggere per un minuto rigirando sempre ;

9 incorporare il tutto alla minestra , farli bollire per 2 minuti a fuoco moderato e insaporire ancora con una presa di sale e un pizzico di pepe ;

10 servirla molto calda con i bocconcini di pollo a parte .

Se invece preferiamo le ricette occidentali:

Pancake

Per la colazione avevo in mente di proporre una ricetta che non è originariamente italiana, ma sta entrando nella nostra tradizione: È la ricetta dei pancake. Io e la mia famiglia li prepariamo sempre la domenica, ma in questa quarantena ho sicuramente più tempo per cucinarli!

Ingredienti

2 uova
200 gr di farina 00
200 ml di latte
80 gr di zucchero
2 cucchiaini di lievito per dolci

Preparazione

1. Versiamo uova, zucchero e latte e mescoliamo
2. Aggiungiamo poco alla volta la farina e mescoliamo
3. Infine aggiungiamo il lievito
4. Ora prepariamo una padella dove facciamo sciogliere poco burro
5. Prendiamo un mestolo fondo e lo riempiamo con l' impasto
6. Versiamo nella padella cercando di contenere la forma circolare
7. Quando comincia a fare le bollicine lo giriamo
8. La ricetta è terminata, ma se volete potete condirlo con Nutella, fragole o panna!



Focaccine

Le focaccine sono un'ottima idea per uno spuntino o una merenda, soprattutto se le fai in casa. Io sono rimasta piacevolmente sorpresa quando le ho fatte, perché sono tutta un'altra cosa rispetto a quelle che trovi al supermercato e poi sono super facili!



Ingredienti

500 gr di farina
280 ml di acqua
50 ml di olio
10 gr di sale
1 bustina di lievito disidratato (o lievito di birra)

Preparazione

1. Prendete tutti gli ingredienti metteteli in una ciotola poi mescolate con le mani
2. Prendete l'impasto e fatelo riposare almeno 2 ore coperto con una pellicola trasparente
3. Prendete una teglia rivestita con la carta forno e fate delle palline con l'impasto.
4. Schiacciandole date la forma delle focaccine e con le dita bucherellare le palline.
5. spennellate con olio e sale e se volete altri condimenti come olive, e far riposare tutto ciò sulla teglia per 20 minuti
6. Passati i 20 minuti mettete in forno caldo a 200 gradi per 15 minuti

Frappuccino alla Nutella

Il frappuccino è una ricetta squisita per la merenda ed è quello del famosissimo Starbucks. Io lo adoro!! È a base di caffè quindi vi consiglio di usarlo decaffeinato altrimenti vi succede come a me che sono stata sveglia tutta notte 😊

Ingredienti

2 bicchieri di latte
4 cucchiaini di zucchero
Mezza tazzina di caffè
2 cucchiaini di Nutella
5 cubetti di ghiaccio

Preparazione

1. Prendi tutti gli ingredienti e versali insieme all'interno di una ciotola
2. Prendi il composto e frulla tutto
3. Prendi dei bicchieri abbastanza grandi e servi il tuo Frappuccino!



Vi va una di vedere una partita di calcio?

di T.B. 2B

Se volete vedere una partita di calcio, questo è il momento giusto... Infatti non rischiate di vedere una partita noiosa, ma con i miei consigli vi divertirete sicuramente... Vi do solo un previo consiglio: non cercate il risultato prima di guardare il match!

Ecco le 10 partite che secondo me sono le più belle della storia:

10) Portogallo vs Corea del Nord, Inghilterra 1996 <https://youtu.be/OCX-rYp8q9U>

9) Germania vs Olanda, Germania 1974 <https://youtu.be/anuCtWbgdel>

8) Italia vs Germania ,Germania 2006
<https://youtu.be/FtEKVp-wRIU>

7) Brasile vs Uruguay, Brasile 1950
<https://youtu.be/wOjKlO9S0wo>

6) Svezia vs Brasile, Svezia 1958
https://youtu.be/7b_6Rg1Xe2w

5) Inghilterra vs Argentina ,Messico 1986
<https://youtu.be/BvZ-IOvx17U>

4) Uruguay vs Argentina, Uruguay 1930
<https://youtu.be/3gELBavbzwQ>

3) Italia vs Brasile, Spagna 1982 <https://youtu.be/fser8knw8Ws>

2) Inghilterra vs Germania, Inghilterra 1966 <https://youtu.be/qpn242zeJCw>

1) Italia vs Germania, Messico 1970 <https://youtu.be/jsnMLt6te7s>



Consigli di lettura

di Sofia 3C

Ecco come combattere la noia: leggere un buon libro!!!

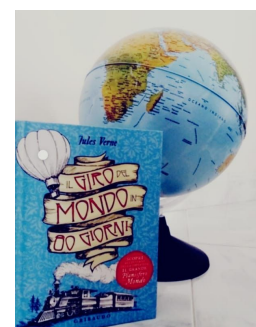
Questi sono alcuni suggerimenti per iniziare:

“Il giardino segreto”: questo libro di Frances Hodgson Burnett narra di una bambina, Mary Lennox, che non è bella e nemmeno simpatica che vive in India. Rimasta orfana, viene spedita in Inghilterra per vivere nel castello dello zio, un luogo tetro e pieno di misteri nel cuore della brughiera. Riuscirà a scoprire la bellezza della vita e l'importanza dell'amicizia?



Per gli appassionati di misteri, “Assassinio sul Nilo”, scritto dall'autrice Agatha Christie, è sicuramente il libro giusto: Durante una crociera sul Nilo viene uccisa una giovane ereditiera. Hercule Poirot indaga, ma tra i partecipanti alla vacanza sono in molti ad avere un plausibile movente: le cose si semplificano quando la lista dei possibili colpevoli comincia ad accorciarsi. I sospetti di Poirot cadono a turno su tutti quei compagni di viaggio dell'ereditiera che avevano motivo di eliminarla.

Per gli avventurosi “Il giro del mondo in 80 giorni” di Jules Verne: Nel lontano 2 ottobre 1872 il londinese Fogg e il francese Passepartout iniziano un viaggio di 80 giorni attorno al mondo per vincere una scommessa di ventimila sterline stipulata con i compagni del Club della Riforma. Passando da Bombay a Hong Kong, da Shanghai a San Francisco, Fogg e Passepartout entreranno in contatto con culture e usanze sconosciute, e dovranno affrontare numerosi imprevisti e avversità che ostacoleranno il compimento dell'impresa. Riusciranno ad arrivare in tempo?



“Le cronache di Narnia” di C. S. Lewis: Lucy, Edmund, Susan e Peter, quattro fratelli, mentre giocano a nascondino nella casa di un professore, passano attraverso la porta di un armadio e vengono trasportati in una terra mai vista: Narnia. Un mondo incantato, abitato da animali parlanti, nani, fauni, centauri e giganti. Si trova, però, sotto l'incantesimo della Strega Bianca, che ha trasformato questa terra in una distesa di neve e ghiaccio. Riusciranno gli abitanti di Narnia a sconfiggerla?



“Diario di una schiappa” di Jeff Kinney: è il diario personale di Greg, un ragazzino alle prese con le difficoltà dell'adolescenza e del rapporto con i grandi e con i più forti. Greg non è un bullo come alcuni suoi compagni, non è forte e non ce la fa proprio a capire gli adulti. Non eccelle in nulla, eppure guarda tutto con occhi attenti e intelligenza acuta. Ogni giorno racconta gli alti e bassi della sua vita familiare e scolastica, alternando scrittura a divertenti vignette. Riuscirà ad uscire sano e salvo da questa situazione?

Dedichiamoci a cose SERIE

di Giulia 2D

La connessione ad internet in questo periodo è fondamentale per le videolezioni. Possiamo usare questa scusa per chiedere ai genitori di potenziarla per poterla poi sfruttare nel tempo libero per maratone infinite di serie TV.

Quelle che mi sento di consigliarvi sono:

Stranger things: è stata una serie molto bella e interessante che racconta come i ragazzi se la possano cavare da soli senza aiuto di nessuno .

Go: è più adatta alle ragazze, la consiglio perché è stata una delle serie più divertenti che abbia visto in quanto rappresentava come i ragazzi riescono a tirare fuori le loro emozioni tramite canto e ballo e dimostra come l'amicizia sia importante nella vita

Film:

Ovviamente per i più avventurosi consiglio:

1 tutti e 5 film dei **Pirati dei Caraibi** molto belli e avventurosi.

2 **Harry Potter:** anche lì molta fantasia e fantascienza con cui molte persone si possono divertire tra incantesimi e stregoneria.

3 **La vita è bella** film ambientato durante la seconda guerra mondiale che parla in modo originale della persecuzione degli ebrei.

4 e ultimo **Vita da camper** film molto divertente che consiglio a tutti per godersi un'ora di divertimento e risate

Alleniamoci anche a casa!!!

di Tommaso 2B

Prima Di Iniziare Ogni Allenamento:

-saltare Con Corda Per 3-5 Minuti

Allenamento

Partire Dal Primo Esercizio, Fare Tutte Le Serie E Poi Passare All'esercizio Successivo.

Ogni Volta Che Finisci Di Fare Una Serie O Un Esercizio Devi Fare Una Pausa Di 45 Secondi O 1 Minuto.

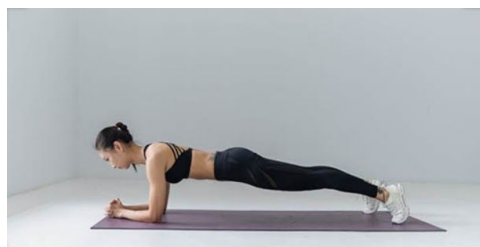
Ricordati Di Eseguire Sempre Gli Esercizi Con Controllo Del Corpo Quindi Lentamente Ad

Eccezione Degli Esercizi Che Richiedono Esplosività.

Link Di Youtube Per Vedere L'esecuzione Corretta Degli Esercizi.

1- **Plank Frontale** <https://www.youtube.com/watch?v=Wuk9rd-ri7y>.

3 Serie Per 20"



2-**plank** **Laterale**

<https://www.youtube.com/watch?v=F4jrjogvv-k>

Non Andare Su E Giù, Tieni La Posizione.

3 Serie Per 30" (Quando Arrivi A 15" Devi Cambiare Lato)

3-mountain Climber <https://www.youtube.com/watch?v=Uqjnthzrm9g>

"Correre" Sul Posto Portando Le Ginocchia Al Petto, Cercare La Massima Velocità.

3 Serie Per 15"

4-ponte A Terra <https://www.youtube.com/watch?v=L7dtiyalwlg>

3 Serie Per 12 Ripetizioni

5-squat Jump <https://www.youtube.com/watch?v=Detbwel4m7s>

Piegare Le Gambe Fino Ad Arrivare A 90° Circa, Non Scendere Di Più. Scendere Lentamente Per Poi Spingere Al Massimo Verso L'alto.

3 Serie Per 8 Ripetizioni

6-step Up Su Sedia https://www.youtube.com/watch?v=J2oi_tk0uoc

3 Serie Per 16 Ripetizioni (8 Ripetizioni Con La Stessa Gamba Poi Con L'altra)

7-piegamenti Sulle Braccia <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjok0eiak>

I Piegamenti Eseguiti Con Mani Appoggiate Ad Un Tavolo.

Ricordati Che I Gomiti Devono Andare Indietro.

3 Serie Per 8 Ripetizioni

8-dip Su Sedia <https://www.youtube.com/watch?v=Qfa4g3zjc4o>

Fallo Con Le Gambe Piegare, 3 Serie Per 8 Ripetizioni.

9-towel Pull Up Nel Video L'esercizio È Da 0:52 A 1:05. <https://www.youtube.com/watch?v=T2wtljto-8e&t=375s>

3 Serie Per 8 Ripetizioni

Stretching

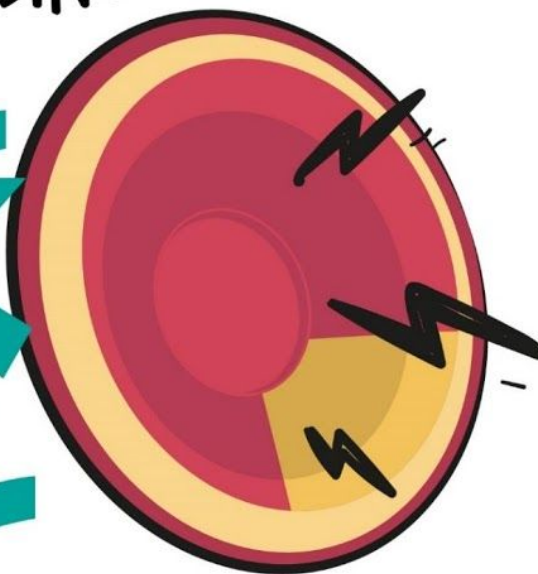
Mantenere Ogni Posizione Per 15-20" https://www.youtube.com/watch?v=Advjy_skvyu

FINE

ringraziamo tutti i collaboratori

IL GIORNALINO

WE WILL
ROCK
SCHOOL



MUSICA

SPORT

CCR

PASSIONI

CULTURA

FUN&GAMES

& MORE...



CCR

Consiglio Comunale dei Ragazzi



Comune di Concesio



Istituto Comprensivo di Concesio