

Il uarantino

n. 2

Settimanale del Branco Fiore Rosso 131

Relazione e Delusioni

In questo periodo, vis- molto difficile stare to che siamo costretti a calmi con le parole, stare a casa, in certi specialmente se stiamo casi con I nostri paren- in un contesto di litigio. ti; si possono verificare Beh per tutte le per- dei litigi fra familiari. sone che hanno una Questi litigi avvengono difficoltà nel fare atten- molto spesso, e credo zione con le parole, vi che non siano molto do un consiglio. Con- gradevoli; non lo pen- tate fino a 10 e pen- sate pure voi? Beh se sate a quello che acca- volete evitare che drà se dite quella pa- questi litigi avvengano; rola.

Ecco 4 consigli per vivere in armonia:

1) Ascoltarsi uno l'al- tro: Se si vuole evitare di bisticciare il vostro parente dovete ascol- tare. E se voi lo ascolterete le incom- prensioni voi im- pedirete.

2) NON URLATE!!! (Immaginatevi che lo dico urlando): Se urlate l'altra persona si sentirà oppresso come se non ha il diritto di parlare. Se dovete veramente discutere, state calmi e parlate con una voce calmante.

3) Attenti alle parole!: Come sappiamo tutti, è

4) Prendete le vostre colpe: Se vi è evidente che siete stati voi a sbagliare, chiedete scusa e forse, ripeto forse si potrebbe risolvere tutto.

L'ultimo consiglio: Se litigate vuol dire che vi volete bene. Quindi siatene grati. Se avete la possibilità abbracciate la persona con cui stavate litigando, guardatela negli occhi e ditegli<< Ti ringrazio perchè so' che mi vuoi bene>>

di Yande



CONSIGLI LETTERARI

1. **Il piccolo principe:** Il piccolo principe racconta la storia di un ragazzo e delle sue avventure nello spazio e sulla terra, nello spazio ogni pianeta ha un personaggio diverso che il principe incontra e con la quale fa amicizia.

2. **Pinocchio:** Pinocchio, un burattino di legno creato da un falegname, può muoversi, parlare e ascoltare. Pinocchio un giorno scappa dalla casa del falegname e conosce molti personaggi, alcuni lo ingannano e altri lo aiutano anche se alla fine riesce a tornare a casa sano e salvo.

3. **Il visconte dimezzato:** Medardo di Terralba, arruolandosi nell'esercito, va in battaglia, riceve una cannonata in pieno petto, non muore ma solo metà del suo corpo si salva, l'altra si sgretola.

4. **Le cronache di Narnia:** Quattro fratelli scoprono una porta misteriosa che li porta in un universo incantato dove una strega ha lanciato un tremendo incantesimo.

5. **Lo Hobbit:** Gandalf riunisce tredici nani e convince l'hobbit Bilbo Baggins ad aggregarsi al gruppo e lasciare la tranquillità del suo villaggio. La compagnia intraprende un viaggio nella Terra di Mezzo, riportando i Nani nell'antico regno.

di Ludovico

Spaghetti con le vongole

Spaghetti 320 g
Vongole 1 kg
Aglio 1 spicchio
Prezzemolo 1 mazzetto
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pepe nero q.b.
Sale fino q.b.
Sale grosso per le vongole q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare gli spaghetti alle vongole, cominciate dalla pulizia. Assicuratevi che non ci siano gusci rotti o vuoti, andranno scartati. Passate poi a batterle contro il lavandino, o eventualmente su un tagliere. Questa operazione è

importante per verificare che non ci sia sabbia all'interno: le bivalve sane resteranno chiuse, quelle piene di sabbia invece si apriranno. Poi ponete le vongole in un colapasta poggiato su una ciotola e sciacquatele. Ponete il colapasta in una ciotola e aggiungete abbondante sale grosso. Lasciate in ammollo le vongole per 2-3 ore. Trascorso il tempo le vongole avranno spurgato eventuali residui di sabbia. In un tegame mettete a



scaldare un po' d'olio. vongole cuoceranno Poi aggiungete uno troppo. Raccogliete il spicchio d'aglio e, succo scolando le mentre questo si bivalve e non insaporisce, scolate dimenticate di scartare bene le vongole, l'aglio. Nel frattempo, sciacquatele e tuffatele cuocete gli spaghetti in nel tegame caldo. abbondante acqua Chiudete con il bollente e salata e coperchio e lasciate scolateli a metà cottura. cuocere per qualche Quindi versate il minuto a fiamma alta. condimento in una Le vongole si apriranno padella, aggiungete gli con il calore, quindi spaghetti e continuate la agitate di tanto in tanto cottura utilizzando un il tegame finché non si po' di acqua di cottura. saranno completamente In questo modo dischiuse. Non appena risotterete la pasta. A saranno tutte aperte fine cottura unite anche spegnete subito la le vongole ed il fiamma, altrimenti le prezzemolo tritato.

Ginnastica a casa

Stare in quarantena a casa non significa che non dobbiamo fare un po' di sport!
quindi ti propongo dei semplici esercizi che si possono fare tranquillamente anche a casa.
bene, cominciamo subito!!!!

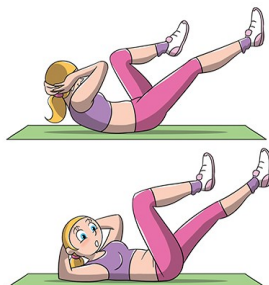
come prima cosa per riscaldarci
facciamo un po' di jumping
jack: saltelli aprendo braccia e
gambe nel momento del salto e
richiudendole mentre si scende
(si deve fare per un minuto).
mentre fai l' esercizio cerca di
contrarre gli addominali, o
potrebbe venirti mal di schiena!!



passiamo alla seconda fase di
riscaldamento.....30 secondi di
skip alto!(consiste nel portare le
ginocchia al petto)



e come terza parte di
riscaldamento facciamo 3
sessioni da 15 addominali
ciascuna (tra una sessione e l'
altra si possono prendere un po
di secondi per recuperare fiato,
non piu di 15 secondi!!)



ed ora continuiamo gli esercizi!
facciamo un po di affondi una
volta con la gamba destra e l'
altra con la sinistra



come illustra l' immagine, devi
portare una gamba avanti e
mantenere la posizione per 25
secondi.

**non barare tenendo la gamba
dietro appoggiata al pavimento!!**
se senti tirare l' interno coscia e i
polpacci significa che stai
eseguendo correttamente
l' esercizio!

per questo esercizio ti servira'
una sedia. siediti sulla sedia
appoggiandoci le mani a questo
punto stacca il sedere dalla sedia
e vai giu' piegando le braccia
(come illustra l' immagine) e poi
ritorna sulla sedia. svolgi questa

sequenza per 30 volte.



bene, siamo arrivati/e all' ultimo
esercizio!

per concludere facciamo un
esercizio piu' rilassante "il
cobra"



sdraiati a pancia in giu' a terra e
poi stendi le braccia rimani in
questa posizione per 35 secondi.

di Sofia Guarnieri

Sound & Vision

Playlist della settimana

1. Bad guy Billy Eilish
2. 16 marzo Achille Lauro
3. Tikybombom Levante
4. Viceversa Francesco Gabbani
5. Break my heart Dupa Lipa
6. Musica (e il resto scompare) Elettra Lamborghini
7. Una volta ancora Fred De Palma
8. Chega Gaia
9. Fiori di Cernobyl Mr.rain
10. Rinascerei rinascero Roby Facchinetti

Film da vedere

The water horse: per tutti

È la storia di Angus ,un bambino che durante la seconda guerra mondiale trova un uovo di drago marino sulle sponde di loch ness, da cui uscirà una ben nota leggenda.

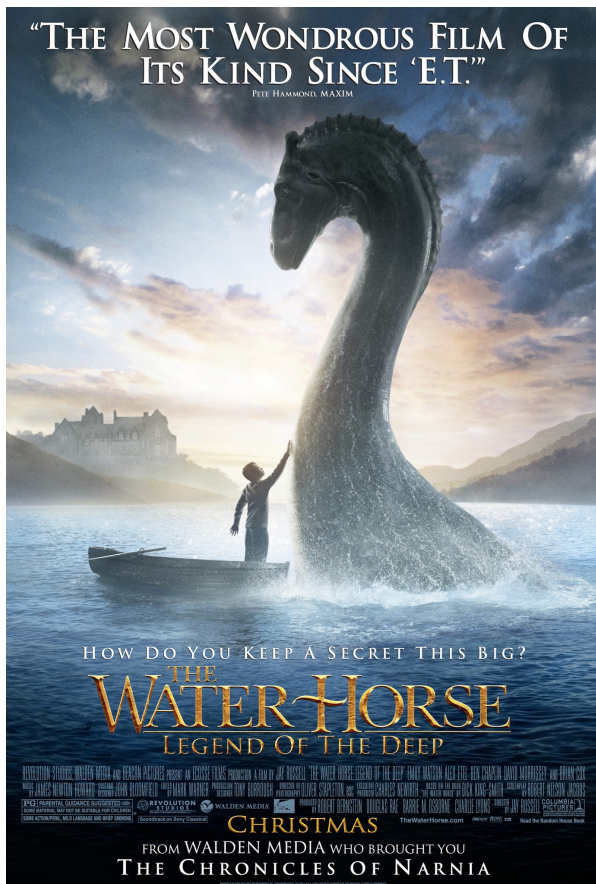
Un film con dei effetti speciali incredibili e una trama bellissima.

Shazam! : per tutti

Billy Batson è un quattordicenne che può trasformarsi in Shazam, un super eroe adulto con poteri straordinari, che verranno messi alla prova per sconfiggere il dottor Thaddeus Sivana .

Invictus: per tutti

Dopo la caduta dell'apartheid, Nelson Mandela vince le elezioni e tenta di ridare speranza a un paese in ginocchio aiutato dal capitano della squadra nazionale di rugby, impegnato a giocare il torneo mondiale.



di Alberto

La maratona

* Secondo la leggenda, quest
questa

Le olimpiadi si svolgono ogni quattro anni, ~~si~~
~~a chi~~ Ma cos'è la maratona caro Luetta?

La maratona è una corsa lunga 42,195 km, ora
la domanda che ti viene in mente è la seguente:
perché questa misura? ~~Questa~~ misura, o meglio, è

la distanza fra Atene e Maratona, percorso
di corsa da Filippide, ~~per~~ per annunciare la
vittoria sui Persiani a Maratona, nel 490 A.C.

che a seguito, ~~depo~~ Filippo, dopo aver annunciato
la notizia, morì. La maratona ~~è una~~
nelle olimpiadi è l'ultimo sport delle olimpiadi,
lo sport che chiude le olimpiadi, come i titoli
di coda nei film. È un evento importante e sono
in tanti a parteciparne. Non solo alle
olimpiadi si svolge la maratona, ma anche in
tante città, ad esempio Roma, New York...