



LS
LIFESTYLEBLOG.IT

www.lifestyleblog.it

FOLLOW US:




LEADERS TIME

RIVISTA PEDAGOGICA - PSICOLOGICA - MEDICA
DIDATTICA - STORICA - CULTURALE



SPORT361.it
LO SPORT LOCALE

A 360 GRADI... + 1!

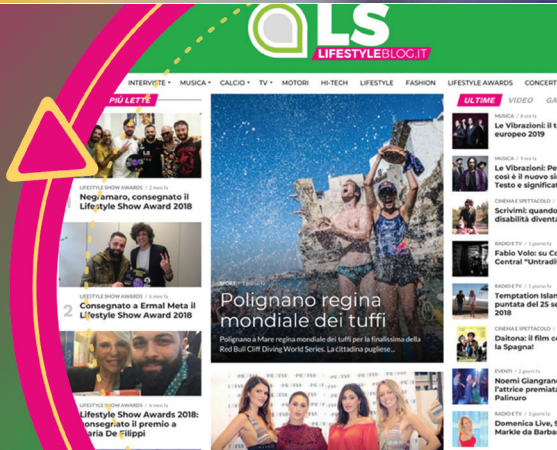
WWW.SPORT361.IT



Iniziamo... con CUORE e PROFESSIONALITÀ!

NEWS, MUSICA, TV, SPETTACOLO
SPORT, AUTOMOTIVE, HI-TECH, FASHION

WWW.LIFESTYLEBLOG.IT



LS
LIFESTYLEBLOG.IT

INTERVISTE • MUSICA • CALCIO • TV • MOTORI • HI-TECH • LIFESTYLE • FASHION • LIFESTYLE AWARDS • CONCERTI

PIÙ LETTE

- Negamaro, consegnato il Lifestyle Show Award 2018**
- Consegnato a Emma Meta il Lifestyle Show Award 2018**
- Lifestyle Show Awards 2018: consegnato il premio a Maria De Filippi**

ULTIME

- VIDEO GALLE**
- MUSICA • Europa**
Le Vibrations: il tour europeo 2019
- MUSICA • Europa**
Le Vibrations: Pensacoli è il nuovo singolo. Testo e significato
- CINEMA D'INTRATTENIMENTO • FANTASY**
Scrivimi: quando la disabilità diventa ris...
- MAGGIORI • SPAGNA**
Fablo Volo: su Come Central "Untradition"
- MAGGIORI • SPAGNA**
Temptation Island Vi puntata del 25 settembre 2018
- CINEMA D'INTRATTENIMENTO • L'IGNO**
Dakota: il film coneg la Spagna!
- SPORT • SPAGNA**
Noemi Giangrande: l'attrice premiata a Palmira
- SPORT • SPAGNA**
Domenica Live, Sam Martin da Barbara D...

Polignano regina mondiale dei tuffi

Polignano a Mare regina mondiale dei tuffi per la Biennale della Rio Bull Cliff Diving World Series. La cittadina pugliese...

SOMMARIO



03 EDITORIALE

04 L'ADOLESCENZA E IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI

A CURA DEL DOTT. MASSIMO LAMANNA

05 LA "PIENA CONSAPEVOLEZZA" NON CAMBIA SOLO LA NOSTRA MENTALITÀ MA ANCHE IL NOSTRO CERVELLO

A CURA DELLA DOTT.SSA IRENE CISCAR ORDINARA

06 ACNE: COSA DOBBIAMO SAPERE

A CURA DELLA DOTT.SSA CARMELA INNOCENTE

07 COME PROTEGGERE LA VISTA DA PC, TABLET E SMARTPHONE

A CURA DEL DOTT. ALBERTO BRESCIA

08 I TRAUMI SPORTIVI NELL'ETA' EVOLUTIVA

A CURA DEL DOTT. GIROLAMO MORETTI

09 ACCOGLIENZA... NON SOLO IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA

A CURA DELLA DOTT.SSA LILIANA CAMARDA

10 LO SPORT...METAFORA DI VITA?

A CURA DEL DOTT. PASQUALE ESPOSITO

11 COLTIVARE LA (BIO)DIVERSITÀ ...PER PROMUOVERE UNA DIETA SOSTENIBILE

A CURA DEL DOTT. MASSIMILIANO RENNA

12 I "GIOVEDÌ DELLA FORMAZIONE"

A CURA DELLA DOTT.SSA FRANCESCA VALERIA CASSANO

13 TIROMANCINO, "FINO A QUI" È IL NUOVO ALBUM

13 TURCHESE, IL ROMANZO DI FLAMINIA BOLZAN

14 VALERIA GRACI, INTERVISTA ALLA CONDUTTRICE

A CURA DEL DIRETTORE BRUNO BELLINI

14 GRAND TOUR D'ITALIA, SU RETE 4

15 INDENNITÀ DI FREQUENZA E DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)

A CURA DELLA DOTT.SSA PAOLA MARANGI



LEADERS TIME

CENTRO STUDI LEADERS
di Massimo Lamanna

Via Tenente Vitti, 4 - 70043 Monopoli (BA)

Tel. 080.748599 - Cell.: 320.6258363

E-mail Redazione: leaderstime@libero.it

Reg.Tribunale di Bari Num.Reg. 3894/2018

Num.Reg.Stampa 10

Direttore Responsabile: Bruno Bellini

Stampa: EVI S.r.l. Monopoli



Prossima uscita

Dicembre 2018

Grafica e Impaginazione:

Bruno Bellini



**DOTT.
MASSIMO LAMANNA**

Penso di essere indubbiamente una persona **fortunata**! Per tanti motivi, ma in particolare perché quando svolgi un'attività che ti **piace**, ti **appassiona**, ti **diverte**, ti dà **soddisfazione** e ti fa **crescere**, insomma, fai un mestiere che con difficoltà chiami "**lavoro**", puoi senza ombra di dubbio ritenerti **fortunato**!

Per di più questa fortuna io l'ho avuta a partire dal **2000** quando mi sono impegnato a studiare e capire con il mio carissimo amico **dott. Enrico Vinci** (collega di **progetti, studi, ricerche, contributi scritti, stesure di libri, lezioni universitarie**) come usare al meglio la **mente** e sfruttare di più il **potenziale** di ogni **essere umano**.

Da allora di anni ne sono passati e la mia voglia di **capire, osservare e studiare** ciò che rende le persone e il loro potenziale più o meno **efficaci** non è diminuita affatto. Continuo a essere affascinato da come noi esseri umani siamo in grado di **trasformare** la nostra realtà, da come i nostri **pensieri** condizionano i nostri risultati e, di conseguenza, il nostro futuro.

Tutto ciò ha avuto inizio con gli innumerevoli corsi di **Motivazione allo Studio, Metodologie, Tecniche di Apprendimento e Autostima, Gestione delle Emozioni e Crescita Personale** in un mondo che mi ha sempre affasci-



nato: quello dei **ragazzi, l'adolescenza, gli studenti** e il **mondo scolastico** in particolare.

Diverse e tutte gratificanti sono state le esperienze vissute nelle scuole monopolitane, inizialmente, ma non solo: **Bari, Barletta, Taranto, Fasano, Polignano a Mare**, sono solo alcuni dei paesi le cui scuole mi hanno accolto e verso le quali nutro molta riconoscenza. Esperienze, poi, arricchite dal lavoro quotidiano nel mio caro **Centro Studi Leaders**: tanti **bambini**, tanti **ragazzi**, ma anche tanti **adulti** che ho avuto la fortuna di incontrare e con i quali condividere un semplice percorso di studio ed esperienze colme di insegnamenti, le stesse persone con cui talvolta, sono nati legami molto forti e significativi.

Esperienze possibili con l'aiuto prezioso e la professionalità di mia **moglie Paola** e dei miei **collaboratori**. Un grazie e un abbraccio va a tutti loro.

E ora **LEADERS TIME**.....

Leaders Time è il completamento di quell'attività **pedagogica e didattica** che ogni giorno accompagnano la mia quotidianità. Ma, questa volta a collaborare alla realizzazione di questa rivista, a cui si vuole dare valenza **educativa**,

ci saranno anche tanti **professionisti** (*Medici, Psicologi, Pedagogisti, Insegnanti*,) e persone che ogni giorno con la loro **professione** e il loro **impegno** si prendono **cura** delle **persone** rendendo la loro vita migliore, ognuno con il proprio contributo e con la propria autenticità, e che sicuramente attraverso le loro rubriche vi **appassioneranno** e vi **incuriosiranno**.

A loro va sin da ora il mio **IMMENSO GRAZIE** per aver sposato e reso possibile questo progetto. Ma la mia **sfida** con **Leaders Time** va oltre. Il mio impegno sarà quello **riuscire** a coinvolgere bambini e **ragazzi** di ogni **scuola**, di ogni ordine e grado, in questo **progetto**, percorso di crescita e condivisione educativa.

Sarò io, in prima persona a chiedere, in punta di piedi e nel massimo rispetto del tempo che ogni dirigente mi offrirà, la disponibilità nel voler far parte di questo percorso comune, condividendo le esperienze scolastiche, i progetti, le esperienze educative e tanto altro. Mi piace poter pensare ad una collaborazione comune dove ognuno può considerarsi utile e d'aiuto per l'altro, anche solo con il racconto di una sua esperienza di vita.

Questo sarà la "**MISSION**" di **LEADERS TIME**... questo è quello che mi piacerebbe si avverasse! Ora non ci tocca che fare quello che abbiamo sempre fatto! **DARE IL MEGLIO DI NOI STESSI** con le nostre qualità e competenze, ma soprattutto con il **CUORE**!!!!



Il Sogno nel Cassetto di Sara

Sono **Sara**, ho 7 anni e frequento la Terza Elementare alla Scuola "**Carolina Bregante**" di Monopoli.

Il mio sogno nel cassetto?

Da grande vorrei

diventare **Estetista** e **Parrucchiera** perché mi piacciono tantissimo i trucchi, le unghie colorate e curate.

Adoro i capelli lunghi e mi piace mettermi il rossetto. Voglio frequentare una scuola

e truccare le persone dello spettacolo e della televisione.

Ma per ora la mia **mamma** dice che sono piccola e che devo andare a scuola!!!

L'ADOLESCENZA E IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI



**DOTT.
MASSIMO LAMANNA**

L'adolescenza può esser definita come quel periodo nella vita in cui avvengono un insieme di grandi processi di cambiamento, che coinvolgono l'aspetto **fisico, psicologico e relazionale**.

Questo periodo viene considerato **difficile** per lo **sviluppo**, proprio in virtù dei numerosi **cambiamenti** che si devono affrontare, ma al contrario di quanto si pensi, non tutte le adolescenze sono problematiche e se nell'infanzia il rapporto genitori / figli è stato ben impostato, l'adolescenza verrà percepita come un periodo di forti trasformazioni, di bisogno di indipendenza e decondizionamento.

In questo periodo un buon numero di cambiamenti avviene all'interno del sistema familiare, il **rapporto** tra genitori e figli assume nuove sfaccettature e mutano gli equilibri che sino ad allora si erano creati.

Il cambiamento più evidente avviene a livello corporeo, nell'adolescente c'è un'esplosione **ormonale**, il fisico si sviluppa più velocemente rispetto alla psiche, e questo determina una crisi nell'**identità** perché non si è più bambini, ma neanche adulti.

Parallelamente nel genitore emerge la **consapevolezza** che anche il suo corpo muta, egli va verso la mezza età, e il confronto con i figli pieni di energie e in pieno sviluppo sessuale pone l'attenzione sul tempo che passa e sui limiti fisici che la nuova età impone.

Questo processo di trasformazione porta con sé ulteriori novità: il gruppo dei pari diventa il principale punto di riferimento, mentre il genitore, che sino ad allora era stato considerato come il **modello identificativo principale**, viene messo in discussione, con l'intento di differenziarsene e poter definire la propria identità.

Il genitore vive questo processo come



una perdita di potere, e una messa in discussione del suo ruolo, in quanto si trova a percepire il figlio in modo diverso, e a sentirsi per lui meno importante rispetto a prima.

La maggiore confusione, tuttavia la vive l'**adolescente** che si trova in piena trasformazione, egli deve poter comprendere i propri **sentimenti**, capire che livello di **autonomia** può raggiungere, e identificare ciò che gli interessa e vuole conoscere, attuando un processo di differenziazione dai genitori. Quando i figli crescono tendono a mettere in discussione l'autorità dei genitori, contrapponendosi alle regole e richiedendo una maggiore **libertà**.

Mettere in discussione le **regole** ha la funzione di stabilire il limite oltre cui è possibile andare, solo attraverso questa sperimentazione si può percepire il confine entro cui è possibile arrivare. Se questo limite viene trasmesso in termini **positivi**, la regola assume una connotazione positiva, perché vissuta come **protettiva**, se viene percepita come **ingiusta** e persecutoria, **violarla** diventa un modo per affermare se stessi e definire il proprio potere.

Nonostante i continui tentativi di ribellione, l'**adolescente** ha ancora bisogno che il genitore continui a svolgere la sua funzione di **contenimento**; quest'ulti-

mo deve potersi adattare ai nuovi bisogni del figlio che cresce e al suo modo di esprimersi e di relazionarsi con il mondo degli adulti.

In questo periodo è importante che anche il comportamento di genitori cambi, occorre cominciare a pensare ai figli come figure più **autonome** e **capaci di evolversi**.

Questo mutamento comporterà l'assunzione di un atteggiamento **meno protettivo**, evitando di sostituirsi al figlio quando esprime i suoi slanci di **autonomia**, ed osservandolo con discrezione mentre compie le **"prove di crescita"**.

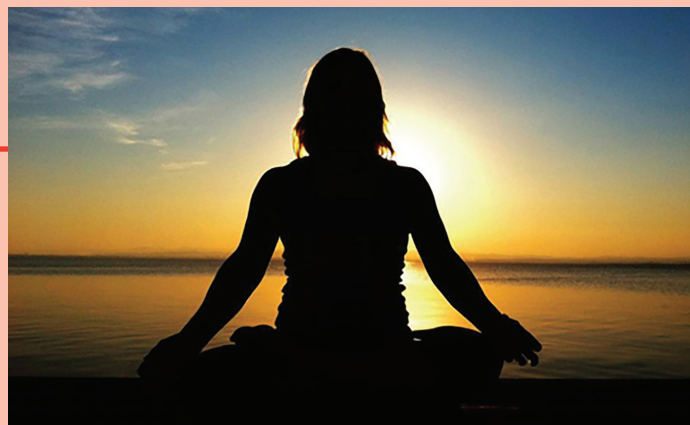
Pertanto, durante l'adolescenza, è molto importante il dialogo; mantenere un **atteggiamento accogliente** e pronto all'ascolto, aiuta a prevenire eventuali disagi e a ridimensionare problemi che sembrano insormontabili. Laddove questo dialogo fosse difficile, è opportuno chiedere aiuto, se si manifestano i segnali di un possibile disagio; questo è un periodo di cambiamento e per questo motivo anche il malessere è in evoluzione, sapere di poter chiedere aiuto in un momento di difficoltà o all'interno della famiglia o all'esterno, aiuterà l'adolescente a dare un senso a ciò che gli capita e a prevenire l'insorgere di un **disagio maggiore**.



LA "PIENA CONSAPEVOLEZZA" NON CAMBIA SOLO LA NOSTRA MENTALITÀ MA ANCHE IL NOSTRO CERVELLO



DOTT.SSA
IRENE CISCAR ORDÍANA



Il **'mindfulness'** è una pratica di cui attualmente non si parla molto, ma in realtà di cosa si tratta? Da dove viene? Ma soprattutto...perchè praticarlo?

La **"piena consapevolezza"** o **'mindfulness'** è un tipo di **meditazione** che ha origine in **India**.

Nasce dalla **cultura buddista** 2500 anni fa, ed è una tecnica non collegata a credenze **religiose** e **filosofia** di vita concreta.

Il **'mindfulness'** può diventare uno **strumento** per migliorare la **qualità** della vita delle persone. I suoi principi fondamentali si basano nel cogliere quello che succede dalle proprie **esperienze**, negative o positive che siano, ma sempre con **amore** e **senza pregiudizi**, vivere il presente e aprire il cuore lasciando che scaturisca la compassione.

Cercate un metodo economico, effettivo che migliori la vostra salute? Io considero che con questa pratica avrete la soluzione.

Si può praticare in qualsiasi posto e non c'è bisogno di dedicare molto tempo visto che ci sono meditazioni anche di un solo minuto. Sia per **adulti**, sia

per **bambini**; i benefici che elencherò sono basati su dettagliate e scrupolose ricerche.

- **Combattere** l'insonnia, migliorando il **controllo** sulle **emozioni** e **comportamenti** quotidiani. Di notte, aiuta a diminuire la prestazione corticale permettendo un sonno migliore.

- **Diminuisce ansie** e **stress**. Questa pratica riduce i livelli di cortisolo che è un ormone che si libera in risposta allo stress, come succede con la pressione delle arterie. Quindi, praticare **'mindfulness'**, ci porta a uno stato di **calma** e **serenità** e i benefici li apporta di conseguenza anche sulla nostra salute **fisica** e **emozionale**.

- **Protegge** il nostro **cervello**. Praticandolo in un breve periodo si può modificare la struttura di qualche **zona celebrale**, in pratica, si producono cambi nell'area della corteccia celebrale vincolata all'attenzione.

- **Sviluppa** la nostra **intelligenza emozionale**. La **meditazione** permette di connetterci con la nostra essenza migliorando l'**autoconoscenza** e contribuisce al nostro sviluppo interno. La compassione e l'autocompassione,

punti chiave di questa disciplina, ci aiutano a relazionarci con agli eventi senza **sottometterci** a un giudizio e quindi a soffrire.

- Produce **soddisfazioni** nelle **relazioni sociali**. Il **'mindfulness'** apporta un **miglioramento** nel saper trasmettere e **comunicare** le nostre **emozioni**.
- **Aumenta** il lavoro di **memoria**.

- **Migliora** la **creatività**, la calma mentale favorisce l'apportazione di nuove idee con molta più facilità

- **Favorisce** la capacità di **concentrazione**. Il **'mindfulness'** si basa sull'allenamento e la consapevolezza della **totale attenzione**, il suo scopo è maneggiare e svolgere in maniera volontaria i **processi mentali**.

Concludo con un'**esortazione**. Perché non praticare il **'mindfulness'** in **ambito educativo**, nel campo della **salute mentale** o nell'ambito della **geriatria**?

Libri

Riviste

Opuscoli

Dépliant

Volantini

Immagine coordinata (carta intestata, buste, biglietti da visita)

Packaging

Banner e abbigliamento e gadget personalizzati

Totem

Service stampa per professionisti del settore

Servizio abbonamento e spedizioni



arti grafiche
evi

Contrada Piangevino, 224B
70043 Monopoli (BA)
Tel. 080.803215 - Fax 080.6907026
E-mail: evimonopoli@gmail.com

*stampati a grande
e piccola tiratura*

EmmeEnne
Cartolibreria

Libri di varia e scolastici
Articoli per arte e hobbistica

Via Ten Vitti 8
Tel. 0806459573
Cell. 3206285280
emmennecartolibreria@libero.it

ACNE: COSA DOBBIAMO SAPERE



DOTT.SSA
CARMELA INNOCENTE

Quanti di noi hanno sofferto di acne, punti neri e pustole?

Molti, anche perché è la **patologia dermatologica** più diffusa.

Con l'estate molti **adolescenti** hanno trovato **giovanimento** o guarigione; infatti il **sole** sembra essere l'antidoto agli odiati **brufoli**. Questo perché il sole ha un'azione **anti-infiammatoria**, **sebostatica** e **batteriostatica** e perché l'abbronzatura maschera le **imperfezioni**, donando un **effetto estetico migliore**. Però purtroppo il beneficio è solo transitorio poiché, già dopo poco la **sospensione** dell'esposizione **solare**, l'acne si ripresenta a volte anche più grave, con il cosiddetto effetto "**rebound**". L'aggravamento si ha perché il sole favorisce l'**ipercheratosi** (ispessimento degli strati più esterni dell'epidermide) causando la produzione di comedoni e punti neri e una conseguente ripresa dell'acne. Quindi anche in caso di acne bisogna comunque utilizzare la **foto protezione** e prestare attenzione ai **farmaci fotosensibilizzanti**.

Oltre la cessazione all'esposizione solare quali sono i fattori che possono scatenare o peggiorare l'acne?

Fino a poco tempo fa si dava la colpa all'**alimentazione** puntando il dito verso l'amata **cioccolata** o **cibi fritti** o molto **grassi**. Beh la buona notizia è che il cioccolato non influenza né la produzione né la composizione del sebo. Tuttavia, essendo l'acne una patologia infiammatoria consiglio di limitare il consumo di alimenti ricchi di **zuccheri** e a **elevato** indice **glicemico** che causano **picchi glicemici** che favoriscono il disturbo. Bisogna fare attenzione anche al tipo di cioccolato che si consuma, preferendo quello con una concentrazione di **cacao** superiore al **70%** grazie ai suoi effetti **antiossidanti** ed **antinfiammatori** piuttosto che quelli al **latte** o **bianco**. Un'alimentazione con eccessivo consumo di **latticini** e **carni rosse** potrebbe però **favorire** o peggiorare l'acne perché determinerebbero



sia l'aumento di **insulina** che di **androgeni** circolanti, ormoni pro-sebo. Quindi bisogna prediligere una **dieta mediterranea** con largo consumo di **verdura** e **frutta**, di grassi "buoni" come gli **omega 3** (contenuti nella frutta secca e pesce) e **omega 9** (olio di oliva) e di **cereali integrali** ed evitare i **grassi idrogenati** presenti nei prodotti industriali.

Tra le altre cause scatenanti l'acne abbiamo gli **sbalzi ormonali**, in particolare degli androgeni. Infatti l'acne si manifesta durante l'**adolescenza** e peggiora durante alcune fasi del **ciclo mestruale**. Durante questa fase bisogna curare e seguire l'acne perché potrebbe avere diverse manifestazioni o riacutizzazioni. In caso di **acne tardiva** (dopo 25 anni) o forme **acneiche localizzate**, nelle donne, soprattutto a livello mentoniero, bisogna indagare l'aspetto ormonale e prescrivere **esami del sangue** o un'**ecografia ovarica** per escludere un ovaio policistico.

Durante i trattamenti è possibile usare il trucco?

Coprire le **imperfezioni**, non solo **innalza l'autostima**, ma **riduce l'infiammazione** dell'acne, riduce la comparsa di **macchie** e **migliora l'aderenza alla terapia medica**. Fondamentale è la **detersione** sia la sera prima di andare a letto che la mattina. Bisogna utilizzare una buona base idratante che abbia anche un'azione **lenitiva**, in genere prescritta direttamente dal **dermatologo**. Il **fondotinta** deve avere una **texture leggera**, meglio scegliere tra i fondotinta **minerali** o **oil-free**. Solitamente consiglio di utilizzare solo le dita per spalmare il fondotinta, perché sono più igieniche di pennelli e spugnette. In caso contrario pulire le spugnette almeno 2

volte a settimana con antibatterici per evitare di auto contaminarsi con i batteri presenti nelle pustole.

Infine ricordiamo che i "**brufoli**" non vanno mai **schiacciati**: a volte ritorna più aggressivo di prima e favorisce la formazione di **cicatrici**.

Cosa fare allora in caso di acne?

Evitare il "fai da te", i rimedi della nonna e l'automedicazione. Dite addio all'applicazione di **dentifricio** sui foruncoli (non ci sono evidenze scientifiche che supportino tali idee) o all'applicazione di aloe. Bisogna agire sulle cause scatenanti: cioè l'aumento di sebo, la **ipercheratosi** e la **colonizzazione batterica**. Quindi in base alla forma clinica e alla gravità andranno prescritti trattamenti topici (cioè creme, gel ed emulgel) o sistemici (cioè per via orale) o ambedue, con durata variabile ma almeno di 2/3 mesi. Bisogna armarsi di pazienza e costanza.



COME PROTEGGERE LA VISTA DA PC, TABLET E SMARTPHONE



**DOTT.
ALBERTO BRESCIA**

Attenzione alla postura e alla distanza dallo schermo, sono solo alcuni dei consigli per proteggere la vista.

A volte facciamo un uso **eccessivo** di smartphone, tablet e PC che sono indubbiamente utili ed oggi sono **indispensabili**, ma finiscono per ripercuotersi **negativamente** sulla **vista** affaticando i nostri **occhi** e rendendoli più **sensibili** e **stanchi**.

Il motivo di questo affaticamento della vista è dovuto soprattutto al fatto che si tende a tenere lo smartphone troppo **vicino** agli **occhi**: la **distanza** tra **occhi** e **cellulare** è in genere di **18 massimo 30 cm**, un distacco troppo esiguo per un tempo di esposizione molto prolungato.

E il **problema** riguarda soprattutto i **bambini** e gli **adolescenti**, i maggiori **utilizzatori** di smartphone e non solo. La vista dei bambini dai **7 anni** in **su**, oltre che con il tempo passato a giocare con lo smartphone, deve fare i conti anche con le troppe ore trascorse davanti tv, internet e videogames.

Stanno emergendo evidenze dalla **ricerca scientifica** su **danni** specifici all'**occhio**: **cataratta precoce** e **maculopatie** potrebbero essere **correlati** a

forte **esposizione** alla **luce blu** che è la **maggior**e frequenza **luminosa** emessa da tutti i supporti con schermo led.

Come salvaguardare la vista e gli occhi

Succede spesso che proprio a causa dell'utilizzo di computer, smartphone e tablet, a fine giornata ci ritroviamo con gli **occhi rossi** e **affaticati**.

Ecco quindi alcuni semplici consigli utili per **salvaguardare** la propria **vista** e prevenire l'affaticamento **visivo**:

- Ogni **20 minuti** staccatevi dallo **schermo** e concedetevi una pausa;
- Se portate le **lenti** a **contatto**, per contrastare la **secchezza** oculare, fate ricorso alle **lacrime artificiali**, anche con frequenti **somministrazioni**;
- Se invece portate gli **occhiali** sappiate che vi sono delle **speciali lenti** con "**filtro per luce blu**" studiate apposta per assicurare una visione chiara, nitida e confortevole a chi, per esigenze lavorative, deve trascorrere tutto il giorno davanti uno schermo;
- Periodicamente provate a **leggere** e a **guardare** lontano **chiudendo** un **occhio** alla **volta**. Se notate che con un

occhio vedete peggio dell'altro, non perdetevi tempo e recatevi subito dal vostro medico di fiducia per un esame della refrazione e della condizione generale degli occhi.

La corretta postura davanti ad un PC

Non sottovalutate infine la **postura** da mantenere davanti al pc:

- **Controllate** l'altezza del **tavolo** e cercate di sedervi con la schiena **ferma** allo **schienale** della sedia e i piedi ben **aderenti** al **pavimento**;
- **Mantenete** inoltre una **corretta distanza** dallo **schermo** perchè solo così riuscirete a prevenire l'affaticamento degli occhi;

Infine, assicuratevi che l'ambiente sia abbastanza **luminoso**: il buio affatica la **vista**.



**RADIOLOGIA
DIGITALE**

GI.AN.MI.TO srl

Dott.ssa Carmela Innocente

MEDICO CHIRURGO

SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

Riceve per appuntamento

70043 Monopoli (BA) – Via Mazzini, 56/58

Tel. 338.8649696 – E – mail: innocentecarmela@libero.it

I TRAUMI SPORTIVI NELL'ETA' EVOLUTIVA



DOTT.
GIROLAMO MORETTI

E' sempre **crescente** il numero di coloro che in **età evolutiva** si avvicinano al **mondo dello sport**, praticando qualche attività. Una buona notizia, dal momento che sono note le proprietà benefiche dello sport che, oltre ad inculcare nei giovani sane **abitudini** e **regole comportamentali**, è importante per uno **sviluppo armonico** del giovane **atleta**. A questo aumento corrisponde però anche un incremento dei cosiddetti **traumi sportivi** che interessano questa **giovane fascia di età**.

I giovani atleti- Quando ci si rapporta ad un **bambino** o ad un **adolescente** dal punto di **vista diagnostico**, bisogna partire dalla considerazione che **non** ci si trova davanti ad un **adulto in miniatura**. La **conformazione fisica** del **minore**, specialmente per quanto riguarda la **traumatologia muscolo-scheletrica**, presenta notevoli **differenze** rispetto a quella dell'**adulto**, essendo caratterizzata da peculiarità **anatomiche** tipiche dello **scheletro** in **accrescimento**. Nella valutazione bisogna anche tener presente un **diverso** impegno **agonistico** da parte del minore ed una sua diversa **preparazione** rispetto allo **sportivo adulto**.

L'importanza dell'imaging- Nel percorso diagnostico di grande rilevanza è il ruolo dell'**imaging**, utile dall'insorgenza del trauma sino alla sua evoluzione riparativa. Per **traumi sportivi** si intendono **lesioni** dell'apparato **locomotore**. Lesioni che possono produrre una **limitazione prestazionale** dell'atleta in caso di **strappi muscolari**, ma anche di entità maggiore, come **lussazioni** o **fratture**, che possono arrivare a richiedere una **sospensione** dell'attività. Strappi, stiramenti di muscoli, legamenti, tendini e anche contusioni sono le principali lesioni che interessano i **tessuti molli** degli atleti ed in particolar modo riguardano gli **arti inferiori**, come **caviglie** e **ginocchia**, mentre per gli **arti superiori** nei traumi sportivi le sedi maggiormente interessate sono **spalle**, **gomiti** e **polsi**.



Il ruolo della radiologia tradizionale- Come comportarsi allora in caso di evento traumatico durante l'attività sportiva? In tal senso viene in soccorso la **radiologia tradizionale**, che con l'esecuzione di un semplice **rx**, rappresenta il primo approccio nella valutazione del **sistema muscolo-scheletrico**. Un esame che fornisce informazioni sull'osso, valutando se ci sono fratture o meno, lussazioni, miositi, che evidenzia inoltre mal allineamenti **articolari**, **ostecondriti**, ma che non dà indicazioni circa i tessuti muscolari eventualmente coinvolti nel trauma. Si tratta inoltre di un'indagine diagnostica a cui ricorrere nei casi **necessari** almeno per quanto riguarda gli **sportivi più piccoli**, a causa delle **radiazioni** a cui sarebbero esposti i bambini, nonostante per loro vengano prese tutte le accortezze, come la sistemazione di un **camice** piombato per proteggerli dall'esposizione ai **raggi x**.

L'ecografia- Per patologie di tipo **muscolo-tendinee** si ricorre invece all'**ecografia**, in grado di fornire un'accurata visione dei tessuti molli **perischeletrici**. Si tratta di un esame non invasivo, che non richiede alcuna preparazione, veloce e di semplice esecuzione e che riesce a fornire informazioni precise su muscoli, legamenti e tendini, ma anche su **ematomi** e versamenti **endoarticolari**.

Le indagini di secondo livello- Sono definite indagini di secondo **livello**, alle quali ci si rivolge solo nei casi in cui non siano state sufficienti le prime due tipologie diagnostiche. Parliamo di esami di **Tac** e di **Risonanza Magnetica**. La prima utilizzata raramente nella valutazione di traumi da sport, solo eventualmente per fratture complesse. La Risonanza Magnetica invece, considerata **indagine**

di **elezione**, è capace di riprodurre immagini ad alta definizione, ma la durata maggiore dell'esame e il suo costo più elevato rispetto ad esempio ad una ecografia stenta a farlo decollare come esame di controllo.

Il mondo dello sport- Ci sono atleti che ricorrono a controlli diagnostici nel momento dell'evento traumatico insorto. Ma ci sono sportivi che, impegnati a livello agonistico professionale, necessitano di essere seguiti nell'evoluzione del trauma, per valutare l'opportunità di riprendere al meglio l'attività sportiva. Questo per evitare una recidiva che quasi sempre è più grave del primo episodio insorto.



ACCOGLIENZA... NON SOLO IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA



**DOTT.SSA
LILIANA CAMARDA**

... tempo di **ritorno a scuola**, tempo di **feste** dell'accoglienza che aiutino a celebrare un momento importante per chi fa il suo primo ingresso in una **comunità scolastica**, ma anche a **s drammatizzare le paure dei più piccoli** e a lasciare un **buon ricordo** di questo momento così significativo per la storia di ciascuno.

Eppure, se ci pensiamo bene, ciò che poi **ricorderemo nel tempo**, ciò che davvero ci resterà nel **cuore**, non è tanto quell'accoglienza ricevuta il **primo giorno**, quanto l'accoglienza nelle **lunghe giornate** che si sono **succedute nel tempo**... Non ci resteranno nel cuore i **palloncini** o le **bolle di sapone**, i **personaggi animati**, i **canti**, i **festoni**...e neppure tutti i **gadget** con cui mamma e papà accompagneranno questo nostro ingresso a scuola, ma il **sorriso** (quello sì, davvero **accogliente!**) degli **insegnanti**, la **fiducia** che ci hanno **ispirato** i **collaboratori scolastici**, l'esserci sentiti a nostro **agio in classe** tanto da poter esprimere **dubbi, paure**, ammettere **errori** senza sentirsi **giudicati** o peggio ancora **ridicolizzati** o **umiliati**..., l'esserci **sentiti ascoltati, compresi, consolati, spronati, incoraggiati**. Ricorderemo tutto ciò che ci ha fatto sentire davvero **accolti**... e, purtroppo, anche tutto ciò che avrà contrassegnato **negativamente** quei giorni.



E' come quando sappiamo che deve arrivare un ospite. Possiamo farci trovare intenti nelle nostre attività e limitarci ad "accettarne" la visita... oppure sulla porta di casa, col sorriso e le braccia spalancate, avendo predisposto ciò che sappiamo gli/le è gradito, andandogli incontro.

Ogni **bambino/a** e **ragazzo/a** ha **diritto** ad **essere accolto**, ovvero a **ricevere attenzione** alla sua persona, ai suoi **bisogni formativi** nel **rispetto** dei suoi **ritmi** e **stili di apprendimento** (a maggior ragione, ma non solo, se contrassegnati da **Bisogni Educativi Speciali, DSA o Handicap**), che significa **predisporre un ambiente di apprendimento** e un'organizzazione quotidiana che ne tengano conto, che **mettano al centro l'alunno**, con le sue **dimensioni di sviluppo**, per dare **risposte concrete** ai suoi **bisogni formativi**, facendo sì che il senso dell'accoglienza non si perda nel tempo, ma si **rinnovi ogni giorno**.

E perché questo benessere sia davvero tale diventa più che mai importante la **sinergia** tra **scuola** e **famiglia**, due **mondi** che devono porsi in un **continuum** nelle **giornate dei bambini** e

dei **ragazzi**, considerato che sarebbero proprio loro a fare le spese di eventuali conflittualità che spesso sono solo il frutto della **mancanza di dialogo** e di **rispetto** dei **ruoli** differenti che svolgono per la loro **crescita**.

I **bambini** e i **ragazzi** "**respirano**", infatti, la **fiducia** o la **mancanza di fiducia** che intercorre nei **rapporti** tra **famiglia** e **scuola**. La **scuola** non può **sopperire** alle **funzioni** della **famiglia**, così come la **famiglia** non può **appropriarsi** delle **scelte** della **scuola**. Oggi, poi, in un'epoca in cui l'**infanzia** viene "**adulterata**" troppo **precocemente**, la scuola rappresenta lo **spazio privilegiato** in cui i **bambini** possono **trovare**, al loro bisogno di **crescere** senza **bruciare** le **tappe** tipiche della loro **età**, **risposte competenti** attraverso **percorsi formativi intenzionalmente e sistematicamente** predisposti, all'interno dei quali l'accoglienza non potrà che essere una costante, non un'attività da riservare all'inizio dell'anno scolastico, ma uno **stile professionale**: quello di chi mette la **cura delle relazioni interpersonali** al centro del proprio **lavoro**.



**A.S.D. MONOPOLIS
CALCIO**

INFO

3518635554
3383604843
335493013

Presso "Parco Belvedere" Via S.Marco 7
Monopoli



Pier Paolo Napoletano

AVVOCATO

70043 MONOPOLI (BA) - VIA ROMA, 133 - TEL/FAX 080/3214970

00165 ROMA - SANT'AGATONE PAPA, 34 - TEL/FAX 06/630250

avvnapoletano@libero.it - avvppnapoletano@legalmail.it

LO SPORT...METAFORA DI VITA?



**DOTT.
PASQUALE ESPOSITO**

Mi è capitato, non molto tempo fa, di imbattermi in un **articolo** che spiegava l'origine della **parola sport**, ricollegandola alla voce del francese antico "**desport**", che significa **divertimento, svago**.

Sono rimasto **sorpreso** nel leggere ciò, proprio in questi anni in cui, ahimè troppo spesso, il **concetto** di **sport** viene spesso abbinato a quello di **business** o di **vittoria** ad ogni costo, contrastando quello che è il messaggio in cui fortemente credo e che, da **sportivo professionista**, oltre che da **docente** di **Scienze Motorie**, cerco ogni giorno di trasmettere a scuola e ai ragazzi della **A.s.d. Monopolis**, la mia Associazione Sportiva dedicata al calcio, ovvero quello stesso significato primitivo.

Oggi, nell'era del **digitale**, dei **social**, degli **smartphone**, l'attività **sportiva** in generale riveste un ruolo **molto più importante** che in passato, in particolar modo per le nuove generazioni ma, purtroppo, soprattutto in **Italia**, le ore dedicate alle **Scienze Motorie** a scuola ad esempio, sono di gran lunga **inferiori** rispetto a quelle svolte nelle **scuole** di molte altre nazioni **europee**.

Si avverte la **necessità**, pertanto, di un'attività che riesca a veicolare valori come il **confronto**, l'**accettazione** del

diverso, l'**impegno** di **squadra**, l'**aiuto reciproco**, il **rispetto** dell'**avversario** e delle **regole**, mattoni **fondamentali** per la **costruzione** di una **società** che non vuole più **barriere**, ma che spesso non dà gli **strumenti** per **affrontare** un **cambiamento** di tale portata.

Sul piano **individuale**, nell'epoca della **fragilità emotiva**, soprattutto tra i **giovani**, riuscire a dedicare **tempo** ad un'**attività sportiva**, senza l'ossessione di diventare un **campione**, ma con l'obiettivo di **fortificare** il **nostro io**, di imparare a **saper vincere** e **perdere**, di abituarsi al **sacrificio** e all'**impegno** in nome di un obiettivo da raggiungere, diventa un appuntamento **quotidiano necessario**.

Questo è quello che la mia **vita** di **sportivo** mi ha **insegnato**, al di là delle **vittorie** e delle **sconfitte** e questo è quello che cerco di trasmettere ai **ragazzi** che ho il piacere di incontrare... lo **sport** "è" metafora di **vita**, è

una **palestra** quotidiana che tutti dovremmo frequentare con **passione** per **arricchire** noi stessi e gli altri.

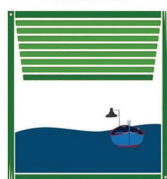


Tabella delle ore settimanali di educazione motoria e fisica nelle scuole europee

[Il calcolo è basato su 30 settimane annue di insegnamento. In Italia, ad esempio, il totale scaturisce da $30 \times 3 = 180$ (medie) + $2 \times 30 \times 5 = 300$ (superiori); totali: $180 + 300 = 480$]

STATO	Obb.	Scuola Materna	Scuola Primaria	Secondaria Inferiore	Secondaria Superiore	Anni scolastici	Totale ore di Ed. Fisica
BELGIO	Si	5	2	2/3	2/3	12	960/1120
DANIMARCA	Si	1	2	2	3/2	13	1040
FRANCIA	Si	5	5	5	5	12	1680/2600
GERMANIA	Si	3	3	3		13	1404/1468
GRECIA	Si	3	2	5	3	13	1440
INGHILTERRA	Si	Le ore variano da scuola a scuola					1480 circa
LUSSEMBURGO	Si	Non fissato	2	3	2/1	13	960
OLANDA	Si	5	2	3	1	12	1000
PORTOGALLO	Si	Non fissato	2	3	2	11	960
SPAGNA	Si	Non fissato	3	2	2	11	
FINLANDIA	Si	Non fissato	3	2	3	12	1200
NORVEGIA	Si	Non fissato	1/2	2	2/3	12	1040
SVEZIA	Si	Non fissato	1/3	1/3	3	12	1280
SVIZZERA	Si	Non fissato	3	3	3	13	1560
TURCHIA	Si	Non fissato	1	2	1/2	12	640
ITALIA	Si			2	2	13	480

SERVIZI PER IL TURISMO
PRODOTTI TIPICI
ARTIGIANATO



APULIA
la finestra sul mare

APULIA

La finestra sul mare

Via Porto n. 8-12 - 70043 Monopoli (BA) - Italy
Tel: +39 080 2377545 - Cell: +39 334 2548408
E-mail: apuliamonopoli@gmail.com
website: www.comingpuglia.it



Apulia - La finestra sul mare

Apulia - La finestra

Dott. Massimo Lamanna



**CENTRO STUDI
LEADERS**

**DOPOSCUOLA - RECUPERO ANNI SCOLASTICI
DIPLOMA - CERTIFICAZIONI INFORMATICHE
CERTIFICAZIONI IN LINGUA INGLESE
PREPARAZIONE TEST/ESAMI UNIVERSITARI - UNIVERSITÀ TELEMATICA**

Via Tenente Vitti, 4 - MONOPOLI (BA)
tel. 080.74.85.99 - 320.62.58.363

centrostudileaders@libero.it - www.centrostudileaders.it

Clicca "Mi piace"
sulla nostra pagina



COLTIVARE LA (BIO)DIVERSITÀ

...per promuovere una dieta sostenibile



DOTT.
MASSIMILIANO RENNA

Sostenibilità, un termine oramai divenuto molto **frequente** in tanti ambiti.

Cosa dovremmo invece intendere per "dieta sostenibile"?

Si tratta di un concetto che deriva da quello di **agricoltura sostenibile** e che appare piuttosto complesso così come si evince dalla **FAO**: «*quelle diete con basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e alla vita salutare per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili sono protettive e rispettose nei confronti della **biodiversità** e degli ecosistemi, culturalmente accettabili, accessibili anche economicamente [...] adeguate dal punto di vista nutrizionale, sicure e salutari [...] ottimizzano risorse umane e naturali*».

Parte integrante di questa definizione è il termine "**biodiversità**", ossia l'intera **variabilità** o **varietà** delle forme di **vita**; l'**agro-biodiversità** è una parte di questa variabilità e rappresenta la **diversità** degli ecosistemi coltivati.

Cosa vuol dire tutto questo?



Volendo semplificare, si possono semplicemente enunciare degli esempi come la **cipolla di Tropea** e quella di **Acquaviva**, il **pomodoro Regina** e la **carota di Polignano**. Tutti questi nomi non stanno ad indicare soltanto un **luogo** di **provenienza** o di **coltivazione**, bensì delle varietà di ortaggi che nel tempo si sono differenziate grazie al lavoro congiunto del contadino e dell'adattamento ambientale. Se non ci fossero contadini a coltivare questi ortaggi rischieremmo la perdita di tante prelibatezze!

Il **consumo** di ortaggi **tradizionali** si sposa perfettamente col concetto di **dieta sostenibile** perché eviterebbe, in primis, la perdita di agro-biodiversità e in più sarebbe uno strumento in grado di perpetuare quelle conoscenze non scritte, anche sul piano organolettico, che caratterizzano le culture locali. Un discorso a parte, meriterebbero gli **ortaggi selvatici**, utilizzati dall'uomo come cibo sin dalla **notte dei tempi**, nonché

progenitori degli attuali **ortaggi** coltivati. Infatti, spesso ci si dimentica che i nostri avi, stimolati dalla sempre insoddisfatta fame e partendo dai materiali che il territorio delle povere aree rurali offriva, hanno sviluppato una ingegnosa capacità culinaria che oggi fa parte della cultura popolare; basti pesare agli asparagi selvatici, alla cicoria campestre, ai cardi, all'ortica, al finocchio selvatico. L'utilizzo sia delle varietà locali, sia degli **ortaggi selvatici** permetterebbe di variare la dieta e aumentare il gusto ed **valore nutritivo** dei pasti.

Ci sarebbe anche da dire che l'atto del **coltivare** e **raccogliere** questi ortaggi potrebbe essere uno strumento in grado di generare "biofilia", ossia «l'innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad *affiliarvisi emotivamente*». La semplice "**immersione**" negli **ambienti campestri**, inoltre, sarebbe in grado di rigenerare l'attenzione e quindi potrebbe essere un valido rimedio per contrastare la fatica mentale, spesso causa di **distraibilità** e **comportamenti ostili**.

Tutto ciò ci suggerisce di acquisire una **maggiore consapevolezza** in merito all'importanza del coltivare il proprio "**orticello**", che in un senso più ampio sta ad indicare non soltanto un pezzetto di terreno bensì tutto il nostro stile di vita, cominciando da scelte tendenti a contrastare l'omologazione... anche alimentare.

**STUDIO
COMMERCIALE
TRIBUTARIO
DEL LAVORO
LA MANNA**

Dott. Alessandro Napoletano
Via Roma 164 - 70043 Monopoli (BA)
Tel. e fax 080.9372481 - 080.9372490
Cell. 335.6198940 - studiolarimanna@tin.it

DOTT. ALBERTO
BRESCIA
STUDIO OCULISTICO



CENTRO DI DIAGNOSTICA E MICROCHIRURGIA DELL'OCCHIO

Riceve per appuntamento presso Paragò Dental Center
Via Muzio Sforza 40 - Monopoli BA - Tel. 080 9376039

I "GIOVEDÌ DELLA FORMAZIONE"



In occasione dei nuovi appuntamenti con le **dirette Facebook**, "**I Giovedì della Formazione**", programma ideato dal Dott. Massimo Lamanna, direttore del **Centro Studi Leaders**, con la **regia** di Giuseppe Napolitano e la **conduzione** di Bruno Bellini, vi proponiamo una **sintesi** delle dirette realizzate da aprile a maggio scorsi.

"**La sana alimentazione**" è stato il tema della **prima diretta**, che ha visto poi alternarsi, in ogni appuntamento, diversi **esperti** i quali hanno risposto in diretta Facebook ai vari **quesiti** relativi all'ambito specifico di loro competenza. In questo primo appuntamento, il dott. Emilio Nacci, **cardiologo**, e il dott. Leo Palmieri, **pediatra**, hanno affrontato **tematiche** legate ai ragazzi, quali **fanciullezza e adolescenza**, durante le quali il **benessere psico-fisico** e l'**alimentazione** svolgono un **ruolo** fondamentale.

La **seconda** diretta ha visto protagonisti: il **professor** Pasquale Esposito, bandiera del **Monopoli calcio**, Marco Spinosa, **campione di canottaggio** e Gabriele Caruso, **calciatore** dell'under 17 del **Bari**, con i quali sono state af-

frontate **tematiche** relative allo **sport** e il **ruolo** che questo riveste nella **crescita** dei ragazzi.

La **terza** diretta ha riguardato i **Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA)**. Da un po' di tempo è stata approvata una **legge (n. 289/1990)** tramite la quale è possibile richiedere all'INPS l'**indennità economica di frequenza**. Ospiti della diretta l'avvocato Pierpaolo Napoletano (Esperto in Diritto della Previdenza Sociale) e il dott. Antonio Bianchi (Dirigente Medico U.O.S. e Componente di Commissione Medica per gli accertamenti di Invalidità Civile).

La **quarta** diretta sul tema "**il rapporto genitori-figli con la scuola oggi**" in compagnia della dottoressa Liliana Camarda, **Dirigente** scolastico dell'Istituto Comprensivo "C.D. v. Dieta - S.M. V. Sofo" di Monopoli e di Patrizia Pertosa, **insegnante**, dello stesso istituto di Monopoli.

Nella diretta del **10 Maggio** con Antonella Mastronardi ed Antony Napoletano, **Istruttori e Coreografi, Balle-rini**, campioni italiani di bachata CDC e vincitori dei trofeo Salsitaly di Salsa e Son, si è dialogato su quanto la **danza**

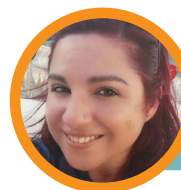
sia importante per la **crescita** di bambini e ragazzi.

Ancora, "**I giovani e la fede**, attraverso la testimonianza del **volontariato**", tema del **sesto** incontro, con la preziosa partecipazione di don Pierpaolo Pacello.

Settimo incontro sulla **prevenzione ortodontica e oculistica** con il Dottor Alberto Brescia, **oculista**, specialista in **oftalmologia** e il Dott. Vincenzo Sar-della, **odontoiatra**.

L'incontro **conclusivo**, svoltosi **Giovedì 31 Maggio**, ha visto protagonisti i **candidati sindaco** della città di Monopoli, Bartolo Allegrini, Angelo Annese, Nuccio Contento, Mirco Fanizzi e Francesco Secundo, confrontarsi sul **tema** "giovani e politica".

Sul sito www.centrostudileaders.it è possibile visionare le dirette e leggere integralmente gli articoli inerenti.



DOTT.SSA
FRANCESCA VALERIA CASSANO
CENTRO STUDI LEADERS



GIOVEDÌ 18 OTTOBRE 2018
1ª DIRETTA LIVE
CENTRO STUDI LEADERS
DALLE ORE 20.00 ALLE ORE 20.45

**SCUOLA, UNIVERSITÀ,
LAVORO E VITA:
COME RAGGIUNGERE I PROPRI
OBIETTIVI E VIVERE PIÙ FELICI**

OSPITE DELLA SERATA
Dott. Enrico VINCI

**Presidente Associazione
Orientatori, Psicologi e Pedagogisti Italiani**

TIROMANCINO, "FINO A QUI" E' IL NUOVO ALBUM



Tiromancino, tornano sulla scena musicale con il loro nuovo album "Fino a Qui", uscito lo scorso 28 settembre (Sony Music).

Disco composto da 4 brani inediti e 12 tra le canzoni più significative della band interamente risuonate, riarrangiate e reinterpretate da Federico Zampaglione.

Ad accompagnare i Tiromancino, in questo nuovo viaggio musicale, ci sono Jovanotti, Biagio Antonacci, Tiziano Ferro, Fabri Fibra, Alborosie, Giuliano Sangiorgi, Luca Carboni, Alessandra Amoroso, Elisa e Mannarino, Thegiornalisti e Calcutta.

Oltre ad alcuni dei nomi più importanti del panorama musicale italiano, presente nel disco anche un cameo della piccola Linda Zampaglione che canta sulle note di "Immagini che lasciano il segno".

*"Questo per me non è un disco. È un insieme di pensieri, emozioni, amori, ricordi, canzoni, amici e tanto altro - racconta **Federico Zampaglione** - Le tracce contenute sono come pagine di un lungo diario... Tenuto negli anni... Ma che*

racconta anche l'oggi...Fino a qui".

Uno dei 4 inediti del nuovo album è "Noi Casomai", singolo attualmente in radio il cui video, è stato scritto e diretto dallo stesso frontman della band.

Una canzone costruita sul sentimento, un pezzo che non vuole travolgere ma entrare in punta di piedi e farsi strada.

Un brano scritto con il cuore che, una volta ascoltato, è capace di lasciare il segno. Soprattutto se siete stati o se siete innamorati. E l'introduzione con il pianoforte è il preludio ad un pezzo emozionante e toccante.



TURCHESE, IL ROMANZO DI FLAMINIA BOLZAN

E' uscito il 20 settembre 2018 "Turchese" (Do It Human), il nuovo libro di Flaminia Bolzan. La prefazione è di Andrea Vianello, vicedirettore di Raiuno.



Protagonista del racconto è Turchese, una ragazza che ha trent'anni, di incosciente e delicata bellezza, poca voglia di lavorare e la sicurezza presuntuosa di chi appartiene a una ricca famiglia. Vive a Roma, lontana dalla routine borghese, sospesa in un mondo di irrequieta infelicità.

L'AUTRICE

Flaminia Bolzan Mariotti Posocco, nata a Roma nel 1987 è Psicologa e Criminologa.

Collabora con la cattedra di Diritto Penale della LUISS Guido Carli, insegna in numerosi master e seminari a indirizzo criminologico ed è consulente tecnico in alcuni tra i casi di cronaca nera più rilevanti nel panorama nazionale. È spesso ospite di trasmissioni televisive e radiofoniche, tra cui "La vita in diretta" su Rai1.

Editore: DO IT HUMAN
Pagine: 230
Formato: 13x19
Prezzo: 16.50 €



Sede Zonale di Monopoli
Via G. Polignani, 53
Tel: 080/3218404
cscuilmonopoli@gmail.com



Gianni Di Munno
Fotografia & Video

Corso Umberto 26 - Monopoli (Ba)
www.giannidimunnofotografia.it ☎ **328 1264210** ✉ **fotodimunno@tiscali.it**

VALERIA GRACI, INTERVISTA ALLA CONDUTTRICE



BRUNO BELLINI
Direttore

Valeria Graci ha da poco concluso l'esperienza estiva con *Quelle Brave Ragazze*, il programma condotto insieme a Veronica Maya, Arianna Ciampoli e Mariolina Simone andato in onda su Rai1.

Secondo anno e un "bis" di successo con Quelle brave ragazze. Che esperienza è stata per te? Che estate hai vissuto?

Questa è stata un'estate molto particolare, di conferme lavorative.

Non solo da un punto di vista di ascolti, andati in crescendo, ma anche per aver consolidato l'amicizia e il rapporto con le altre ragazze.

E' stato decisivo e di svolta, per il nostro rapporto e per quello che verrà nei prossimi mesi e nei prossimi anni.

Quando scrivevo i post sui social indicavo sempre "Saxa in the city". Era questo che era diventato quel cameri-



no, quello studio. Era un rifugio, ognuno di noi per una motivazione. A me per motivi personali: è stata un'estate di grandi sorprese di grandi cose belle e inaspettate. E anche di tanti momenti emozionanti e anche non bellissimi. E' stata un'estate mista per me.

Da un punto di vista lavorativo abbiamo consolidato, non solo a livello lavorativo di ascolti e di programma, anche di amicizia.

Il fatto che l'azienda abbia voluto investire su di noi mezz'ora in più è stata una grande scommessa.

Ovviamente ha fatto sì che gli ascolti riuscissero a mantenere la curva anche con quella mezz'ora in più: non

è stato facile. Soprattutto in estate, in quella fascia oraria e avendo una contro programmazione di repliche.

Terminato questo impegno, cosa ti aspetta livello professionale?

Ripartiremo con *Striscia la Notizia*. Non posso svelare cosa farò perché ci sto lavorando e sto affinando il personaggio nuovo.

Posso dire che è un personaggio in vista in questo momento. Nonostante le caratteristiche fisiche completamente diverse faremo in modo che possa divertire sempre come tutti gli altri personaggi.



GRAND TOUR D'ITALIA, SU RETE 4

Grand Tour d'Italia riparte alla grande. In onda su Rete4, ogni venerdì in seconda serata, il programma continua piacere per via dei suoi contenuti. Un viaggio alla scoperta dell'Italia e del suo patrimonio artistico e culturale, attraverso le eccellenze del mondo dell'impresa, dell'economia, della cultura, della scienza, dell'arte, dell'enogastronomia.

Il programma è condotto da **Lucilla Agosti**, che in questa terza edizione ha preso il posto di Alessia Ventura, affiancata da **Cataldo Calabretta**.

Il live&media experience della rivista Panorama.

Il programma farà tappa a Napoli, Roma, Palermo e New York.

Grand Tour d'Italia annovera nel suo cast due "firme" pugliesi.

La prima è quella del regista Mario

Maellaro, di Alberobello. L'altra riguarda Tommaso Martinelli, di Mola di Bari, che è autore del programma insieme a Luigi Miliucci.

Grand Tour d'Italia è nato da un'idea di Giorgio Mulè (ex direttore di Panorama), Paola Picilli e Gian Maria Miliacca. Prodotto da Panorama e Fluendo Production, è realizzato da AfProject srl in collaborazione con Videonews.

INDENNITÀ DI FREQUENZA E DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)



INTERVISTA
A CURA DELLA
DOTT.SSA
PAOLA MARANGI
CENTRO STUDI LEADERS

Indennità di Frequenza e Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA): ne parliamo con l'Avvocato Pier Paolo Napoletano, esperto in Diritto della Previdenza Sociale

Cosa sono i disturbi specifici dell'apprendimento?

I Disturbi Specifici dell'Apprendimento, identificati con la sigla DSA, sono un gruppo eterogeneo di disordini che implicano gravi difficoltà nell'acquisizione e nell'uso di abilità specifiche: comprensione del **linguaggio orale, espressione linguistica, lettura, scrittura, ragionamento, matematica**.

L'acronimo racchiude un insieme di disturbi: la **dislessia**, la **disgrafia**, la **disortografia** e la **discalculia**, che si manifestano in presenza di capacità cognitive adeguate, in assenza di patologie neurologiche e di deficit sensoriali, ma possono costituire una limitazione importante per alcune attività della vita quotidiana.

Per molti la difficoltà nella lettura (**Dislessia**), si accompagna a problemi nella scrittura che si presenta con un grande numero di errori (**Disortografia**) o con una cattiva qualità del segno grafico (**Disgrafia**). Spesso si accompagna, inoltre, a disturbi specifici nel calcolo matematico (**Discalculia**), talvolta associate a problematiche motorie (**Disprassia**) e a disturbi di attenzione tra i quali anche il Disturbo di attenzione e iperattività (**ADHD**). Motivo per cui, quando più disturbi sono associati si parla di comorbidità.

Quale legge disciplina in materia di DSA?

Tutto ciò si evince dalla legge n.170 del 2010 che disciplina in materia di DSA in ambito scolastico.

La legge n. 170 tutela il diritto allo studio dei ragazzi con diagnosi DSA e dà alla scuola un'opportunità per riflettere sulle metodologie da mettere in atto per favorire tutti gli studenti, dando spazio al loro vero potenziale in base alle loro peculiarità, utilizzando metodologie specifiche e strumenti dispensativi e compensativi. Gli strumenti compensativi da utilizzare vengono indicati nel PDP (Piano Didattico Personalizzato) creato dagli insegnanti per ogni alunno DSA.

In che cosa consiste l'indennità di frequenza?



L'art 1 della legge 11 ottobre 1990, n. 289 ha istituito **l'indennità di frequenza in favore dei minori degli anni 18**, ossia non solo ai minori italiani, ma anche ai cittadini comunitari ed extracomunitari, minori titolari del permesso di soggiorno o della carta di soggiorno, sempre che siano residenti in Italia. Tuttavia la Corte Costituzionale ha dichiarato l'illegittimità costituzionale dell'art. 80, comma 19, della L. 388/2000, nella parte in cui subordina al requisito della titolarità della carta di soggiorno la concessione ai minori extracomunitari legalmente soggiornanti nel territorio dello Stato della indennità di frequenza.

Tale prestazione viene concessa dall'INPS qualora le competenti Commissioni Invalidi Civili accertino che il minore abbia delle difficoltà persistenti a svolgere le funzioni e i compiti della propria età. Tuttavia l'erogazione è condizionata alla frequenza delle scuole pubbliche o private, di ogni ordine e grado, nonché centri di formazione o di addestramento professionale. Pertanto ben si comprende che generalmente viene erogata dal 01 ottobre al 30 giugno dell'anno successivo con pagamento anticipato, e per il 2018 l'importo mensile è di euro **282,55** a condizione che il minore non abbia un reddito annuo personale non superiore, per il 2018, ad euro 4.853,29.

Per avviare l'iter è necessario che i medici abilitati (medico di base) inoltrino telematicamente all'INPS un certificato di invalidità civile e successivamente i genitori del minore devono perfezionare la domanda della prestazione rivolgendosi ad un patronato.

E' opportuno precisare che qualora al minore venga riconosciuta l'indennità di frequenza non vi sarà alcuna ripercussione sul futuro del minore quando diventerà maggiorenne in ordine alle capacità lavorative oppure per il superamento dell'esame della patente. Tale precisazione è doverosa in quanto alcuni genitori preferiscono non avviare alcuna domanda di indennità di frequenza preoccupati che un eventuale riconoscimento possa compromettere il futuro dei propri figli.

A quanti anni converrebbe fare una diagnosi, nel caso si evidenzino delle difficoltà in ambito scolastico?

In **medicina**, in generale, più si va avanti con l'età e maggiore è la difficoltà di ottenere un successo da un punto di vista terapeutico. Sicuramente, i primi segnali si dovrebbero già avere quando il bambino termina il secondo anno di scuola elementare e dovrebbe già saper leggere e scrivere, motivo per cui è consigliabile in questo periodo, sottoporre il bambino ad un percorso diagnostico.

Nel momento in cui ci si rende conto che un figlio ha delle difficoltà, a quale ente bisogna rivolgersi per poter fare una diagnosi?

La legge n.170 del 2010 prevede che la **diagnosi dei DSA** sia effettuata da specialisti del **Servizio Sanitario Nazionale** oppure da specialisti privati o strutture accreditate. Gli specialisti devono essere attivati dalla famiglia la quale solitamente viene preventivamente invitata a farlo dagli insegnanti. La diagnosi verrà poi consegnata dai Servizi ai genitori i quali si devono preoccupare di consegnarla alla scuola che a sua volta poi attiverà gli interventi adatti al caso. L'Inps eroga la prestazione e gestisce e valuta i requisiti e i connotati sanitari.

Le difficoltà di chi è affetto da DSA sono legate solo all'ambito scolastico? Ed, ancora, la scuola attualmente è sufficientemente preparata a fornire il supporto necessario per questi alunni?

Sicuramente chi ha difficoltà a scuola può riscontrare le stesse difficoltà nella vita quotidiana che possono andare dal leggere l'indicazione stradale a svolgere un calcolo.

La scuola, al pari della famiglia, svolge un ruolo fondamentale nel processo di sostegno e potenziamento degli alunni con DSA, sia nella formazione dei docenti, sia nell'utilizzo di strategie e strumenti adeguati. Purtroppo, spesso le scarse risorse economiche delle scuole, compromettono la possibilità di acquistare, quindi utilizzare strumenti tecnologici adeguati.

La diagnosi una volta redatta è definitiva?

La diagnosi, una volta redatta, è sottoposta a **revisione, "in termini di tempo"**.

Vanno valutati bene i tempi di effettuazione della domanda e le condizioni del bambino. In genere, però, le Commissioni Mediche dell'Inps preferiscono avere valutazioni piuttosto recenti, quindi è preferibile presentarsi a visita con diagnosi in aggiornate.

**Il nuovo libro
di Enrico Vinci e Massimo Lamanna**



**da ottobre
in tutte le librerie**