

Andiamo oltre le parole
per superare i limiti

CRC News



E' QUELLO CHE HAI
DA DIRE CHE CONTA
DAVVERO.

La comunicazione ha
molte vie d'espressione,
siate curiosi e cercate di
scoprirle.

INDICE

**1 SABRINA E IL MONDO
DELLA MODA**

Come vestirsi con l'arrivo del freddo
Sabrina Bardaro

3 ANDREA ON THE ROAD

Cosa e come si mangia in Cina
Andrea Manno

5 LO SAPEVI CHE...

Il Dia de los muertos
Alessandro Michele Moratin

7 GABRIELE TRA LE PAGINE

Mortina e la vacanza al Lago Mistero
Gabriele Fumi

8 VIRTUAL ANDRES

*I giochi in usciti nel mese di
Novembre*
Andres Augusto Gaeta

**10 CHRISTIAN NATIONAL
GEOGRAPHIC**

Che fine fanno d'inverno le zanzare?
Christian Tappo

12 IL RICETTARIO DI GRETA

*Ricette di stagione: Scarola, uvetta e
pinoli*
Greta Marziale

14 MA CHE MUSICA MATILDE

Lady Gaga
Matilde Sarrecchia

15 MARTA'S FOOD

Allarme cibo spazzatura!
Marta Testaverde

**17 I CRITERI DELL'ALTA
LEGGIBILITA'**

il Polo Apprendimento

SABRINA E IL MONDO DELLA MODA



una rubrica a cura di Sabrina Bardaro

COME VESTIRSI CON L'ARRIVO DEL FREDDO

Cari Lettori,

l'inverno  sta per arrivare, inizierà il 21 dicembre, siete pronti?

Per fortuna l'inverno  non fa molto freddo  a Roma  ma

comunque dobbiamo metterci i vestiti  pesanti.

Vi darò qualche suggerimento per essere alla moda.

Quest'anno i maglioni devono essere molto colorati.



I pantaloni  sono larghi e va di moda la pelle.



SABRINA E IL MONDO DELLA MODA



una rubrica a cura di Sabrina Bardaro



Per uscire
essere più

cappotto, sciarpa



e cappello



, se volete

sportivi potete indossare un giaccone.

Ecco alcuni modelli interessanti.



Vi piacciono gli abiti che abbiamo selezionato?

Io adoro i vestiti di pelle e voi?

La regina



della moda

ANDREA ON THE ROAD

una rubrica a cura di Andrea Manno

Cari Lettori,

come avevo promesso oggi vi parlerò della cucina 

cinese



I bambini  che non sanno usare le bacchette



usano le forchette



, ma in Cina



si usano le

bacchette da prima che nascesse Gesù.

Voi le sapete usare? Adesso ve lo insegno:

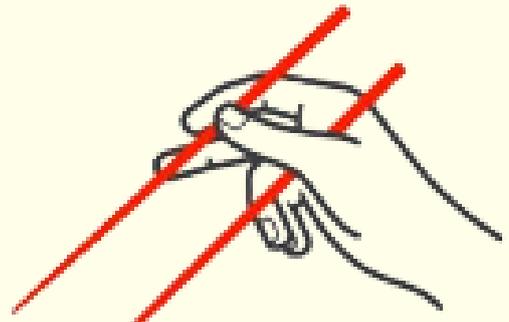
- una bacchetta si poggia tra il palmo della mano  e il

pollice

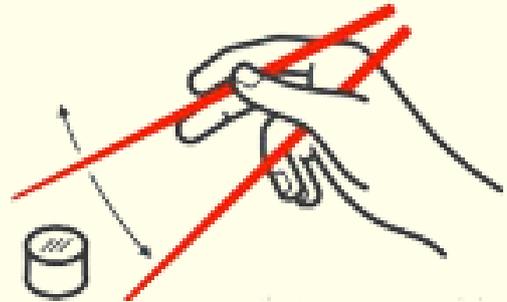


- la seconda si poggia sull'indice leggermente piegato e si tiene

con la punta del pollice



- la prima bacchetta resta ferma e la seconda si muove per prendere i cibi



C'è bisogno di un pochino di esercizio!



Il piatto più famoso sono i ravioli , spesso hanno un

ripieno di carne di maiale  , gamberi  , funghi 

ma anche di verdure  . Se non li avete mai assaggiati vi consiglio di mangiarli, sono buonissimi!

Il mio piatto preferito è l'anatra alla pechinese



, il mio ristorante preferito è Hot Pot ~~vi~~ consiglio di andarci e ...Buon appetito!

DIA DE LOS MUERTOS

Cari lettori,
questo mese vi racconterò una festa messicana.

Il 2 novembre in Messico, nel Giorno dei Morti, si celebra il DIA DE LOS MUERTOS.

Il DIA DE LOS MUERTOS è una celebrazione messicana relativa al ricordo dei defunti di origine precolombiana.



Durante questa festa si canta e si balla in abiti tradizionali.

Rispetto a noi, che pensiamo alle persone amate che non ci sono più con dolore e nostalgia, il Dia De Los Muertos è una festa che celebra la morte senza paura, con allegria e divertimento.



LO SAPEVI CHE...

una rubrica a cura di Alessandro Michele Moratin

Le persone il 2 novembre, allestiscono un altare dedicato ai loro defunti nelle proprie abitazioni: lì si posano ricordi, doni e fotografie, e rappresenta un portale tra la vita e la morte.

Sull'altare, poi, vengono messi i cibi più amati dai defunti e si lasciano lì per tutta la notte: gli spiriti dei morti, secondo la tradizione, assaggeranno le cose buone preparate per loro.



Esistono dolci e cibi tradizionali per questa festa:

per esempio i TAMALES



Oppure il PAN DE MUERTO, i teschi di zucchero e dolci diversi secondo la regione del Messico.



Alle prossime curiosità dal mondo!

Mortina e la vacanza al Lago Mistero

Cari Lettori,

questo mese ho ascoltato per voi il libro di "Mortina e la vacanza al Lago Mistero". Mortina è una bambina zombie sempre a caccia di avventure.

Dopo tanti secoli Mortina parte per una vacanza, la destinazione è la villa di zia Megera al Lago Mistero, dove vive anche l'odioso cugino Dilbert.



Quando Mortina arriva scopre che la villa sta per essere venduta all'asta e con il cugino fa un incantesimo per salvarla.



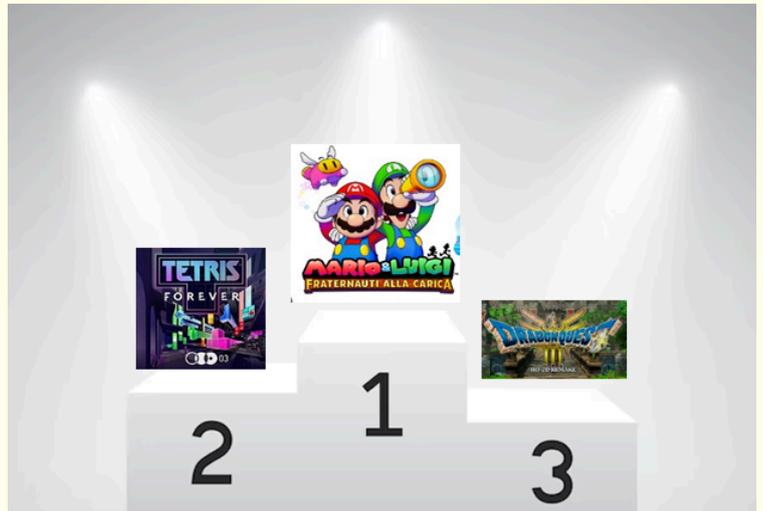
Non vi svelo il finale, scopritelo voi leggendo con gli occhi o con le orecchie questo simpatico libro!

I videogiochi più belli in uscita a Novembre 2024

In questo articolo parlerò di tre videogiochi della Nintendo Switch usciti a Novembre 2024.

Questa classifica è stata selezionata da me in base alle caratteristiche dei giochi:

- Tipologia di gioco (avventura; RPG; combattimento ecc..)
- Platform (giochi formati da piattaforme sulle quali il personaggio salta)
- Divertimento
- Consenso per i minori di 18 anni



I migliori 3 videogiochi di Novembre 2024 scelti da Virtual Andres

Mario & Luigi: Fraternali alla carica *uscita 7 Novembre 2024*

È la nuova emozionante avventura di Nintendo che vede i fratelli Mario e Luigi come protagonisti principali. In questo gioco, i due idraulici si imbarcano sull'Isola Solcamari, una combinazione di isola e nave, esplorando il vasto mondo di Elettria.



I giocatori potranno lanciarsi dai cannoni per visitare una serie di isole che vanno dai paradisi tropicali alle città indaffarate. Durante il loro viaggio, Mario e Luigi incontreranno nuovi amici come Condina e Presus (che non è assolutamente un maiale), e vecchie conoscenze come Peach e Bowser, che potrebbero fornire aiuto. La chiave del gioco risiede nel legame fraterno tra i due protagonisti, utilizzando le "azioni fratelli" per superare gli ostacoli e gli "attacchi fratelli" nei combattimenti a turni.

Questo legame speciale sarà cruciale per superare le sfide più difficili.

Tetris® Forever

uscita 12 Novembre 2024



Tetris Forever celebra il 40° anniversario del classico puzzle game russo, offrendo non solo i giochi classici, ma anche un nuovo titolo originale chiamato Tetris Time Warp. Questo nuovo gioco permette a un massimo di quattro giocatori di viaggiare nel tempo tra le diverse ere di Tetris, sperimentando stili grafici e meccaniche di gioco differenti.

Oltre ai giochi, la raccolta includerà un'ora di documentari che esplorano l'amicizia di una vita e la partnership creativa tra il creatore di Tetris, Alexey Pajitnov, e il fondatore di The Tetris Company, Henk Rogers, reperti digitali e sequenze temporali interattive.

DRAGON QUEST III HD-2D Remake

uscita 14 Novembre 2024

È una riproposizione dei primi tre giochi della serie principale di DRAGON QUEST. Con una meravigliosa grafica in HD-2D, varie novità e aggiornamenti e una storia perfezionata, potremo partire per



un'epica avventura fantasy con l'obiettivo di salvare il mondo da un male oscuro. Insieme a un gruppo di compagni scelti all'inizio del gioco, ci tufferemo in un vasto mondo in HD-2D pieno di città, dungeon e grotte, incontreremo dei personaggi affascinanti e affronteremo dei mostri feroci nel corso di battaglie a turni. Spero che i giochi selezionati da me possano piacervi e magari essere acquistati come regalo di Natale.

CHE FINE FANNO D'INVERNO LE ZANZARE?

Che noia le zanzare! Anche a voi danno fastidio? A me tantissimo.



Ma ora dove sono finite le zanzare? In questo articolo scopriremo che fine fanno le zanzare con l'arrivo dell'inverno.

Innanzitutto vediamo...

Quanto vive secondo voi una zanzara?

Le zanzare femmine vivono da 6 a 8 settimane e sono le uniche a succhiare il sangue, perché è importante per lo sviluppo delle uova; invece, le zanzare maschio vivono solo fino a due settimane e non pungono l'uomo o gli animali, si nutrono infatti di sostanze zuccherine come per esempio il nettare o la frutta.



Ma che fine fanno d'inverno le zanzare?

Si nascondono in luoghi protetti. Poiché non sopravvivono sotto i 23 gradi, con l'arrivo dell'inverno le zanzare adulte affrontano la stagione in diapausa (letargo), uno stato in cui l'organismo va in "pausa": l'insetto non si muove, non si nutre, non si riproduce e non cresce. In questo stato "letargico" la zanzara riesce a superare l'inverno (non oltre i sei mesi), al riparo in luoghi appartati come cavità naturali (grotte, tronchi cavi) o costruiti dall'uomo (garage, cantine, appartamenti poco frequentati, solai). Con il ritorno della primavera e delle temperature miti, la zanzara torna quindi al suo stato vitale di sempre.

Anche se sono animali fastidiosi, le zanzare sono comunque importanti per l'ecosistema.

Le larve di zanzara, per esempio, sono un ottimo nutrimento per i pesci e svolgono un'azione di "pulizia" delle acque, eliminando batteri e altri microrganismi; gli adulti di zanzara invece sono bocconi prelibati per uccelli e pipistrelli.

Le zanzare maschio inoltre, ricercando il nettare per nutrirsi, partecipano al fenomeno dell'impollinazione.

Quando vedremo le zanzare, pensiamoci due volte a usare gli insetticidi, preserviamo sempre il nostro pianeta!





CHE VERDURA MANGI A NOVEMBRE

Cari lettori,

arriva il freddo e per questo giunge il momento di cucinare un buon piatto caldo di verdure di stagione. Novembre è un mese ricco di verdure e di ricette prelibate.

Conoscete quali sono le verdure tipiche di questo mese? Scopriamole insieme!

- Cavolo
- Cavoletto di Bruxelles
- Cavolfiore
- Broccoli
- Bietole
- Coste
- Cicoria
- Scarola
- Radicchio
- Carciofi
- Rapa



Tra queste ho scelto di parlarvi della...

...scarola con uvetta e pinoli!

È un piatto tipico napoletano che ancora non ho assaggiato ma prometto di cucinarlo con mia madre per suggerirvi una buona ricetta!...

d'altronde, c'è sempre una prima volta!

È un contorno che unisce al sapore un po' amaro della scarola il gusto dolce del pinolo e dell'uva passa.





Scarola con uvetta e pinoli!

Procedimento



difficoltà: **MOLTO FACILE**



costo: **MOLTO ECONOMICO**



tempo di preparazione: **10 MINUTI**



tempo di cottura: **20 MINUTI**



porzioni: **4 persone**



metodo di cottura: **FORNELLO**

Ingredienti

- 1 cespo Scarola (indivia)
- 50 g Uva passa
- 50 g Pinoli
- q.b. Olio di oliva
- q.b. Sale



Laviamo accuratamente la scarola.

Rimuoviamo le foglie più esterne e tagliamo la base.



Prendiamo una padella capiente e tostiamo un paio di minuti i pinoli. Rimuoviamoli e scaldiamo un filo di olio extravergine d'oliva.

Aggiungiamo la scarola, alziamo la fiamma e copriamo con un coperchio.

Trascorsi 5 minuti le foglie inizieranno ad appassire rilasciando dell'acqua. A questo punto saliamo la verdura e continuiamo a cuocere senza coperchio. Quando il liquido sarà evaporato la scarola sarà pronta. A fiamma spenta aggiungiamo l'uva passa ed i pinoli tostati.





LE CANZONI CHE HO ASCOLTATO DI PIU' NELL'ULTIMO MESE

Cari lettori oggi vi parlerò di Lady Gaga.

Il suo vero nome è Stefani Joanne Angelina Germanotta, ha 38 anni e ha scelto il suo nome d'arte prendendo spunto dal brano Radio Ga Ga dei Queen.

Come si capisce dal cognome, la sua famiglia ha origini italiane (siciliane) ma lei è nata a New York e vive tutt'ora in America.

Lady Gaga è cantautrice, compositrice e attrice. È famosa per la stravaganza del suo personaggio, si trucca e si veste spesso in modo particolare (direi pazzerello!)

Dal 2006 ha pubblicato 16 album, di cui 7 album in studio, 2 raccolte, 3 Album di remix e 4 EP (anche se non ho ben capito cosa voglia dire EP). Ha anche creato 4 colonne sonore.



Per me la canzone più famosa è Bloody Mary, inserita all'interno della seconda stagione della serie Mercoledì.

In questi giorni è uscito il primo singolo tratto dal suo settimo album in studio, in arrivo a febbraio 2025. Il nuovo singolo si chiama Disease una canzone dance-rock e molto dark.

(la canzone mi è piaciuta però il video è troppo violento, quindi non l'ho visto, mentre invece consiglio di vedere il video con il testo della canzone: Lady Gaga - Disease - Official Lyric Video)

Alla prossima!!!

ALLARME CIBO SPAZZATURA

Cari lettori, voi avete mai mangiato il cibo spazzatura?



Sì! Ovviamente l'avete mangiato, perché non intendiamo la spazzatura vera, ma cibi come: patatine, McDonald, pop-corn e nutella.

La definizione di "cibo spazzatura" è infatti: cibo considerato malsano a causa del suo bassissimo valore nutrizionale e all'elevato contenuto di grassi o zuccheri.

A tutti capita di mangiare cibo spazzatura, ma la cosa importante è mangiarlo solo qualche volta, non tutti i giorni!

Questi sono i miei consigli per mangiare meno cibo spazzatura:

1. Selezionare un giorno insieme ai genitori per poter mangiare del cibo spazzatura, così quando avrai voglia di schifezze saprai in che giorno arriveranno. Io per esempio ho fatto un patto con i miei genitori di mangiare il McDonald solo una volta al mese (abbiamo anche un cartellino per ricordarcelo).
2. Trovare delle alternative salutari che ci piacciono, per fare questo dobbiamo essere coraggiosi e assaggiare tanti cibi nuovi.
3. Il primo passo è la spesa, se in casa non c'è cibo spazzatura allora non si può esagerare!
4. Potete nascondere degli ingredienti sani dentro a delle ricette che vi piacciono, provate a mettere delle zucchine nella minestrina e neanche ve ne accorgete!

Fatemi sapere se queste strategie vi saranno utili, alla prossima!

Marta

Il CRC News cambia "faccia"

Come avrete sicuramente notato, a partire dall'edizione di Novembre 2023, il nostro giornalino ha un nuovo aspetto ovvero quello di un giornale ad alta leggibilità.

Ma cosa vuol dire ad ALTA LEGGIBILITÀ?

Significa che sarà ancora più accessibile anche a chi ha specifiche difficoltà di lettura – come i dislessici – ma che in generale rende più agevole la lettura di tutti.

Biancoenero edizioni, la casa editrice con la quale il CRC collabora da anni, è stato il primo editore in Italia a pubblicare libri ad Alta Leggibilità e ancora oggi è l'unico ad avere un intero catalogo dedicato. Tutti i loro libri rispettano infatti i criteri che negli anni sono stati individuati, sperimentati e codificati grazie all'aiuto di terapeuti, psicologi, logopedisti e con la consulenza scientifica di Roberta Penge e di Lucia Diomede del Dipartimento di Scienze Neurologiche, Psichiatriche e Riabilitative dell'Università degli Studi "la Sapienza" di Roma e di Alessandra Finzi, psicologa cognitiva esperta DSA.

Quali sono i criteri dell'ALTA LEGGIBILITÀ

- ✓ Accortezze sintattiche e lessicali
- ✓ Capitoli brevi e paragrafi spaziosi
- ✓ Righe di lunghezza irregolare per seguire il ritmo della narrazione/descrizione
- ✓ Carattere tipografico studiato appositamente per chi presenta difficoltà nella lettura
- ✓ Carta color crema che stanca meno la vista

