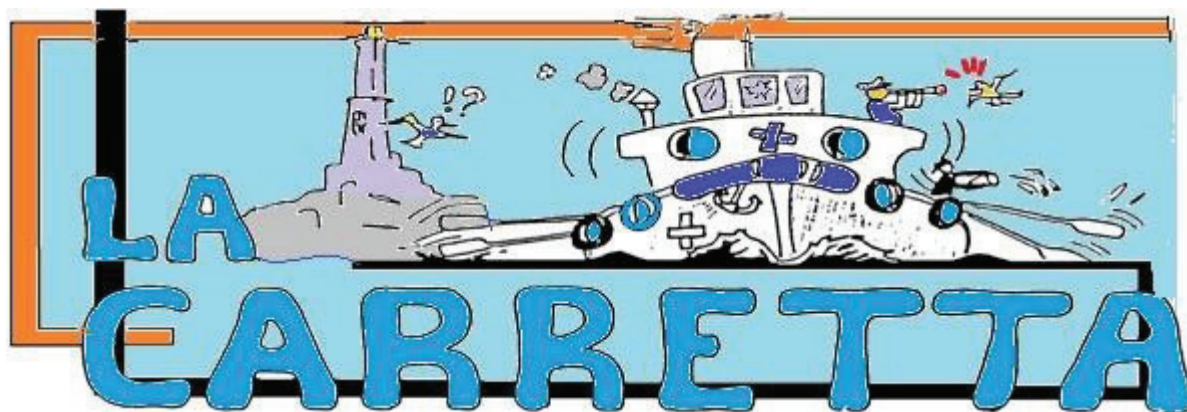




ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI E DOCENTI
ISTITUTO NAUTICO SAN GIORGIO DI GENOVA

NOTIZIARIO N.159 – Settembre 2023



INDICE	
Rientriamo dalle ferie di Giuseppe Russo	p. 2
Proposte di viaggio di Giuseppe Russo	p. 3
Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione di Roberto Martino	p. 5
Buone pratiche per la scuola PON 14-20 di Angela Pastorino	p. 8
Soluzione giochi Carretta 158	p. 10
Informazioni e notizie varie	p. 11
Calendario eventi.	p. 12

Rientriamo dalle ferie

L'attività della nostra Associazione e del suo Consiglio Direttivo si svolge in naturale simbiosi con il nostro San Giorgio.

Abbiamo lasciato alle spalle una piacevole estate, anche se in qualche occasione al limite del caldo torrido, ed affrontiamo la prima parte del nostro anno scolastico..... e per cominciare abbiamo il "Palio Remiero "



Questa è la terza edizione di questa simpatica competizione nautica riservata agli Istituti Nautici della Liguria: Imperia, Savona, Genova, Camogli e La Spezia e con la partecipazione da quest'anno dell'Accademia Italiana della Marina Mercantile.

Particolare importante per la prima volta tutta la manifestazione verrà organizzata direttamente dal C.D. della nostra Associazione con l'assistenza del "corpo speciale" del Nautico, il mitico trio: Mancuso, Lazzeri e Fava .

La manifestazione, a cui tutti i Soci della nostra Associazione sono invitati già fin da ora a partecipare, avrà luogo, come nei precedenti anni, nel corso della mattinata di Sabato 18 Novembre nello specchio acqueo del Porto Antico. Saranno oltre 150 gli atleti iscritti alla competizione suddivisi tra allievi e juniores, maschili e femminili, in armi, singoli e misti, di 4 rematori più vogatore.

L'impegno che abbiamo assunto è assoluto e tanto maggiore sarà il piacere di portare a termine positivamente anche questa avventura, ripensando con simpatia a quando tre anni fa, ed in pochi sognatori, abbiamo quasi per gioco pensato a creare il "Palio Remiero" .

Un ringraziamento agli sponsor: Ottavio Novella Spa, Coop Liguria, e Lega Navale Genova Sestri che con il loro contributo consentono di coprire la parte finanziaria e tecnica dell'evento.

Come parte associativa abbiamo predisposto per il mese di Ottobre una gita sociale, e stiamo programmando per Aprile 2024 come crociera annuale un viaggio green- fluviale sul Reno, in Olanda il paese dei tulipani. Troverete informazioni più dettagliate a seguire.

A chiusura dell'anno ci saluteremo come usuale con la Cena degli Auguri che terremo in un ambiente marino e su cui sarete informati per tempo.

Una piccola ma continua richiesta, noi ci attiviamo per voi, ma i vs consigli e suggerimenti possono essere la linfa della nostra azione.

È' un input che continuiamo a lanciare.

Ed ora rimbocchiamoci le maniche ed..... al lavoro !!!!

Proposte di viaggio

CROCIERA ASSOCIAZIONE APRILE 2024

Non è facile individuare un viaggio che possa essere nuovo e nel contempo interessante, considerato che di viaggi nel Mediterraneo ne abbiamo fatti molti ed abbiamo praticamente scalato quasi tutti i porti.

Pertanto in questa occasione abbiamo pensato a navigare in acqua dolce, ad una Crociera Fluviale **“ CROCIERA DEI TULIPANI IN PRIMAVERA “**.



La Crociera è gestita dalla Giver Viaggi con assistenza nel corso della crociera di loro personale sulla nave.

I programmi di partenza per la Primavera '24 devono essere ancora definiti pertanto per quanto attiene ai costi al momento ci riferiamo al programma base del 2023.

Viaggio aereo da Milano e partenza crociera da Amsterdam per Nimega, Anversa, Dordrecht, Rotterdam, e grand tour d' Olanda, indicativamente il 20 aprile 2024 per la crociera di 6 giorni, Indicativamente Il costo della crociera su base prezzario 2023 (viaggio aereo, collegamenti, pensione a bordo escluso bevande, tasse portuali) varia da 1.200 euro a 1.690 euro in base al tipo di cabina. Sono da aggiungere bevande, escursioni e eventuale collegamento bus Genova Milano.

Al momento siamo in attesa di ricevere i costi precisi dall'agenzia che saranno portati direttamente a conoscenza degli interessati non appena ricevuti.

Pertanto chi fosse interessato a partecipare alla Crociera dei Tulipani è invitato a contattare la segreteria per email o telefonicamente **ENTRO IL 30 OTTOBRE**, entro tale data dovremmo aver ricevuto i dati finali per poter quantificare il costo del viaggio e le varie opzioni.

Dopo le avventure sui mari, apriamo un nuovo capitolo, ed iniziamo l'avventura sui fiumi europei!

GITA SOCIALE

Stiamo organizzando una Gita Sociale al **Santuario di Vicoforte** e pranzo a **Barolo** nel corso dell'ultima settimana di Ottobre, sarà una occasione per ritrovarci e salutarci, trascorrendo una simpatica giornata insieme.

Data infrasettimanale subordinata alla disponibilità dei pullman e che verrà comunicata agli interessati.

Il costo del viaggio sarà a carico dell'Associazione mentre il costo del pranzo viene indicato in euro 42.00 a persona.



I Soci che intendono partecipare sono invitati a prenotarsi e contattare la segreteria entro **VENERDI 13 OTTOBRE** per i dettagli e le informazioni relative al programma.

Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

III



Tali disturbi possono essere ricondotti a disfunzioni che si manifestano in modo permanente nel tempo, e possono concernere sia la dimensione nutrizionale che quella relativa all'alimentazione. Entrambe queste dimensioni potrebbero caratterizzarsi attraverso comportamenti disfunzionali.

La loro eventuale insorgenza potrebbe essere conseguenza di un consumo non corretto o di un mal assorbimento degli alimenti. Quando si tratta di assumere cibo, questo può effettuarsi non solo con modalità disfunzionali, ma anche patologizzanti.

Ogni qualvolta che ci troviamo di fronte ad un cliente/paziente con questi disturbi possiamo constatarne il coinvolgimento della salute fisica e del suo funzionamento psicosociale.

Tenendo conto di questa brevissima premessa, verranno considerati i seguenti disturbi:

- ☐ la pica;
- ☐ il disturbo di ruminazione;
- ☐ il disturbo evitante/restrittivo;
- ☐ l'anoressia nervosa;
- ☐ la bulimia nervosa;
- ☐ il disturbo da binge-eating.

Il **disturbo della pica o allotriofagia**, è quel disturbo che si manifesta nel mangiare almeno per 1 mese, e continuativamente, alimenti che non hanno valore nutritivo nè commestibile (come ad es. la carta, la terra, i capelli, il cotone, i fondi di caffè ...).

E' un disturbo che può presentarsi associato ad altro disturbo mentale (per es. in presenza di un ritardo mentale, RM, o di un disturbo dello spettro autistico, ...). E' stata riscontrata anche una certa associazione anche con lo stress o in presenza di traumi infantili non elaborati.

Dal punto di vista della sintomatologia possiamo ricomprendere per esempio il mal di stomaco o la dissenteria.

Il disturbo può riguardare bambini con un'età non inferiore ai 18-24 mesi di vita, ma può riguardare anche adolescenti e adulti.

Il **disturbo di ruminazione o mericismo**, si caratterizza attraverso il rigurgito, che può essere volontario o spontaneo, dopo l'assunzione di cibo.

Anche in questo caso può essere associato a disabilità intellettiva. Inoltre, il bambino può essere soggetto a problemi psicosociali (per es. l'abbandono, lo stress, ...).

Negli adolescenti e negli adulti questo disturbo può produrre importanti problemi relazionali (per es. temono di mangiare in pubblico o di fare colazione per paura poi di vomitare, ...).

Negli adulti, con associata la diagnosi di RM, si può manifestare insieme a sintomi depressivi o ansiogeni.

Anche per questo disturbo la diagnosi viene confermata dopo almeno 1 mese di rigurgito ripetuto. In ogni caso, devono essere escluse condizioni di origine gastrointestinali (associate per es. a ernia iatale).

Il **disturbo evitante/restrittivo**, si manifesta nell'assunzione di cibo in modo selettivo e può già essere presente durante l'infanzia (con possibili disfunzioni evolutive). Invece, in adolescenza e in età adulta possiamo osservare una significativa disregolazione emotiva.

E' possibile che sia conseguente per es. ad un trauma non elaborato o ad una forte componente ansiogena, in ambito familiare, o ad autismo o a un disturbo ossessivo compulsivo (DOC).

I pazienti con questo disturbo temono che mangiare possa arrecare a loro un danno (hanno paura per es. di soffocare o di vomitare). In tal modo, evitano di consumare cibi solo perchè presentano un determinato colore o emanano un certo odore.

Questi pazienti perdono peso o dipendono da un sondino per mangiare o hanno associato un disturbo psicosociale.

L'**anoressia nervosa**, si caratterizza per il fatto che il paziente ricerca spasmodicamente la magrezza, in quanto è attanagliato dalla paura di diventare obeso. Egli vede anche il suo corpo in modo difforme da quello che è realmente. Nell'intraprendere un percorso psicoterapeutico è importante coinvolgere la famiglia quando ci troviamo di fronte a pazienti in età infantile e in adolescenza.

Si hanno due tipi di anoressia: 1) il tipo restrittivo, quando il soggetto di solito non si abbuffa; 2) tipo con abbuffate/condotte di eliminazione, quando il paziente prima si abbuffa e poi però si provoca il vomito.

La **bulimia nervosa** si elicitava con abbuffate, conseguenti condotte di eliminazione e insorgenza del timore relativamente al peso, e viva preoccupazione per le proprie forme corporee.

I sintomi sono direttamente collegabili ad una origine psicologica (e non organica).

Le condotte compensative che mette in atto il paziente si riferiscono al vomito autoindotto, all'iperattività, all'uso e abuso sia di lassativi che di diuretici.

Il paziente si caratterizza per es. per bassa autostima e incapacità nel riconoscere le proprie emozioni.

Le cause che possono sviluppare questo disturbo possono essere riconducibili per es. ad una disregolazione emotiva, all'impulsività, all'aver subito traumi e abusi,

Il **disturbo da binge-eating** o disturbo da alimentazione quando si assumono grandi quantità di cibo, la sensazione è quella di perdere il controllo.

Psicologicamente insorge un grande senso di colpa e conseguentemente ci si riduce a consumare i pasti da soli o di nascosto.

Questo disturbo sussiste se almeno 1 volta a settimana e per 3 mesi consecutivi ci si comporta in questo modo.

E' una condizione psicologica maggiormente presente nelle donne, e il suo massimo sviluppo avviene all'inizio dell'età adulta e riguarda in particolare persone obese.

Anche in questa dimensione disfunzionale si osserva generalmente una bassa autostima, un umore tendente alla depressione e un'immagine negativa del proprio corpo.

Le relazioni sociali e la stessa qualità della vita ne risentono in modo significativo.

Come si è potuto evincere da questa breve disamina vi sono più caratteristiche che connotano tali disturbi, strettamente connesse al comportamento dell'individuo (a parte il disturbo della pica). Molte caratteristiche psicologiche li riguardano indifferentemente, e in tal modo spesso accomunandoli.

Invece, ciò che li differenzia riguarda:

- il decorso clinico della specifica patologia;

- le modalità estrinseche nel manifestarsi;
- la tipologia utilizzata per il loro trattamento psicologico/psicoterapeutico.

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione elicitano sintomi molto simili alla sintomatologia relativa alle dipendenze da **uso di sostanze**.

In particolare, sono due i sintomi osservabili:

- un desiderio libero da ogni controllo interno e/o esterno;
- schemi e/o modelli di consumo caratterizzati da compulsività.

Infine, per quanto riguarda l'**obesità** questa è una "disfunzione" che non viene più considerata, come in passato, un disturbo mentale.

Piuttosto, a determinare tale stato sono diversi fattori, in primis: genetici e fisiologici, ma anche comportamentali e ambientali.

Tuttavia, l'obesità può essere anche rilevata associandola ad alcuni disturbi mentali come ad es. il **disturbo depressivo** e il disturbo da **binge-eating**.

(Per informazioni ed eventuali approfondimenti telefonare al 3277161125 o inviare una email a: robi.martino@libero.it)

Buone pratiche PON per la scuola 14-20

Progetto

Maritime Industry, Business and Training in Finland

Il 14 settembre 2023 a Roma, presso la Sala “Aldo Moro” del Ministero dell’Istruzione e del Merito, si è tenuta la presentazione del Programma Nazionale 2021-2027 Scuola e Competenze. Nell’ambito della manifestazione sono state presentate le sei esperienze più significative del programma PON “Scuola 2014-2020”

Tra le esperienze selezionate il progetto **“Maritime Industry, Business and Training In Finland”** del nostro Nautico che dal 24 ottobre 2019 al 19 novembre del 2019 ha dato a 15 studenti, accompagnati da due docenti, la possibilità di realizzare una esperienza di Alternanza Scuola Lavoro a Turku in Finlandia.

Il progetto, curato dal prof. Riccardo Antola, ha fatto conoscere ai partecipanti i vari aspetti dello shipping di un Paese a grandissima tradizione marittima come la Finlandia.



Il consolidamento, negli anni, dei rapporti tra l’ITTL “Nautico San Giorgio” con gli ambienti della Novia University di Turku (Aboa Mare) ha consentito ai ragazzi di svolgere periodi di studio e visite didattiche presso le fiorenti industrie del settore nella zona di Turku e Helsinki, acquisendo piena consapevolezza dello stato dell’arte di una Nazione molto avanzata in tutti i campi dell’industria marittima. Inoltre trattandosi di campi commerciali e industriali coerenti con il piano di studi dell’opzione ITTL CMN* è stato per i ragazzi possibile valutare, attraverso un confronto diretto, i punti di forza ed eventualmente di debolezza del Paese ospitante rispetto al nostro, sia per quanto riguarda il mondo del lavoro, sia la ricerca e la formazione.

* traduci “Capitani”

Le navi e il mare sono state protagoniste di questa esperienza; i ragazzi hanno dormito in navi ostello e hanno cenato in navi ristoranti. Hanno inoltre seguito due corsi molto importanti: il **POLAR CODE** che fornisce l'addestramento e le competenze necessarie per la condotta in sicurezza della navigazione in acque polari e il **MRM (Maritime Resource Management)** un programma di formazione basato sulla ricerca nell'area dei fattori umani e che ha lo scopo di prevenire incidenti nelle operazioni marittime causati da errori umani e organizzativi.

Il progetto, che deriva dall' Erasmus+ MariePRO del 2014, di cui l'ITTL "Nautico San Giorgio" è stato parte molto attiva, è continuato negli anni successivi grazie alla progettazione Erasmus.

A presentare l'esperienza a Roma la delegazione composta dal Dirigente Paolo Fasce, il prof. Riccardo Antola e gli studenti Denise Diana, Arianna Diana, Riccardo Garofalo, Giovanni Carlo Pisani.



È possibile rivedere la diretta sul canale YouTube del Ministero

<https://www.youtube.com/watch?v=YIUenKhHzpM>

Complimenti al Nautico e complimenti a Denise, Arianna, Riccardo e Giovanni per la loro presentazione del progetto. Sono stati bravi e disinvolti....non è sempre così facile quando si è su un palco davanti a tanta gente.

Soluzioni giochi Carretta 158

1. QUESTIONE DI INCHIOSTRO

La velocità V_L è 3 volte V_D , $V_L + V_D = 24$ quindi $4 V_D = 24$ quindi $V_D = 6$ pagine al minuto, $V_L = 3 V_D = 18$ pagine al minuto. Le due stampanti stampano in un minuto 18 per 2 quindi 36 pagine

2. CANDY CRUSH

Il numero massimo di sacchetti con la stessa composizione che si possono riempire è 6

3. MASTERMIND

Il codice segreto di 4 cifre da inserire nell'ultima riga è 3316

4. La somma delle cifre inserite è $1+9+3+4+6+7+2+8+5=45$

1	x	9	x	3	=27
+		+		+	
4	+	6	-	7	=3
+		+		x	
2	x	8	x	5	=80
=7		=23		=50	

Informazioni e notizie varie

La sede dell'Associazione è riaperta. Vi aspettiamo!!

PROMEMORIA RINNOVO QUOTE SOCIALI

IMPORTANTE:

La nuova Sede è in Vicodell'Agnello2int28-16124Genova.

Aperta ai Soci: Martedì e Giovedì dalle 10 alle12.

QUOTA SOCIALE PER ANNO 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a euro 30,00

il versamento può essere effettuato mediante bollettino postale sul **c/c postale n° 13793161** intestato alla "**Associazione ex allievi e docenti Nautico S. Giorgio**" o mediante **bonifico bancario** utilizzando il codice **IBANIT82F0760101400000013793161** dell'Ufficio PostaleGE1,o presso la sede dell'Associazione.

Per problemi inerenti il pagamento quote, consigli, suggerimenti o critiche potete scrivere a Segretario Cacchioli Dante email cacchiolid@gmail.it, o

Presidente Russo Giuseppe email russo@myexsangiorgio.it oppure russo@tag-icib.com

Ricordiamo che i soci possono accedere al sito Internet dell'Associazione:
www.myexsangiorgio.it

Calendario eventi



"Palio Remiero dei Nautici"
Equipaggio L. Calamatta

"Palio Remiero dei Nautici"
Equipaggio Capellini Sauro

"Remo D'Oro"
Arrivo
Sauro Vs S. Giorgio

Ottobre

W	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
40							1
41	2	3	4	5	6	7	8
42	9	10	11	12	13	14	15
43	16	17	18	19	20	21	22
44	23	24	25	26	27	28	29

Novembre

W	Lun	Gio	Ven	Sab	Dom
45		2	3	4	5
46	6	9	10	11	12
47	13	16	17	18	19
48	20	23	24	25	26
49	27	30			

Dicembre

W	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
49					1	2	3
50	4	5	6	7	8	9	10
51	11	12	13	14	15	16	17
52	18	19	20	21	22	23	24
53	25	26	27	28	29	30	31

18/11/2023 Palio Remiero