

IL MIO CORPO

IL DIVERTIMENTO

GLI AMICI



INTERNET

LA MIA CITTÀ



diario
della salute

io scelgo per me

diario di gruppo

27 AGOSTO 2015

Caro Diario,
siamo Milla, Gian, Maty e Nico, abbiamo tra i 12 e i 13 anni e stiamo per cominciare tutti la II media!! Ormai l'estate è agli sgoccioli e tra non molto inizia di nuovo la scuola... sigh, sigh!!!
Che barba! La nostra futura occupazione sarà quella di aprire i libri sul banco e cercare di non dormirci sopra!!!! (ovviamente il discorso non vale per Gian, lui è l'unico che non si annoia!)...
La nostra amicizia è la cosa più preziosa che abbiamo, per questo abbiamo deciso di condividere qui le nostre esperienze e le nostre emozioni, così non ce ne dimenticheremo mai!

Milla

Dobbiamo promettere che ci impegneremo tutti a scrivere questo diario per tutto l'anno! Siete voi le persone a cui tengo di +, siete i miei migliori amici di sempre e sono sicura che nulla rovinerà il nostro gruppo!

Maty 😊

Ok. Io ci sto! Cmq non è vero ke non mi annoio, è solo ke voi siete in classe assieme, mentre io sn con altra gente che non mi sta nemmeno troppo simpatica e quindi studio.

Gian

Io sono vostro amico e poi ho il diario di Facebook da aggiornare! Sapete che ho una reputazione da difendere. Ma solo perché siete voi e vi conosco da sempre, sto ai patti!

NiCo

Milla, Maty, Gian & NiCo

NICOLÒ (NiCo)

anni: 13 a marzo dell'anno prossimo

capelli: neri, super corti

occhi: neri

altezza: il più alto della classe

corporatura: muscoloso

famiglia: fratello di mezzo tra due sorelle Viki (18) e Giulia (11)

scuola: non mi piace studiare, ma devo se voglio allenarmi in piscina per andare ai nazionali

amore: a parte il nuoto e le ragazze?

cose che mi piacciono di più: nuotare e uscire con gli amici

cose che mi piacciono di meno: studiare, studiare, studiare

sogno: andare ai nazionali di nuoto



MATILDE (Maty)

anni: 13 a maggio prossimo

capelli: castani lisci e lunghi

occhi: verdi, bellissimi! Sono la cosa di me che mi piace di +

altezza: quasi come NiCo

peso: questo non lo dico (cmq sono a dieta!)

famiglia: genitori rompiballe, figlia unica

scuola: una barba, ma per fortuna va abbastanza bene

amore: diciamo che non ho ancora trovato il mio principe azzurro...

cose che mi piacciono di più: mangiare, uscire con le amiche e guardare Amici

cose che non mi piacciono: le verdure... e i libri

sogno: fare la ballerina



CAMILLA (Milla)

anni: 12 a dicembre

capelli: biondo-rossicci

occhi: scuri

altezza: devo ancora crescere... ma nella botte piccola...

corporatura: magrolina, ma senza esagerare

famiglia: due fratelli grandi Enrico e Gabri (16 e 17 anni), genitori... boh? chi li vede, sono sempre fuori... un cane

scuola: così così... è che la matematica proprio non mi va giù

amore: Mister T., migliore amico di mio fratello Enrico... però non mi vede nemmeno...

cose che mi piacciono di più: stare con i miei amici, portare fuori il cane e stare all'aria aperta

cose che mi piacciono di meno: ARGH la matematica!!!

sogno: salvare il pianeta! Almeno provarci!



GIANLUCA (Gian)

anni: 12 compiuti a luglio

capelli: corti, biondi

occhi: chiari

altezza: 1,50

corporatura: mi definiscono 1 stecchino senza muscoli

famiglia: divorziati, vivo con la mamma, il suo nuovo marito Carlo, e una sorellina di 5 anni

scuola: vado bene, ma la mia classe mi fa skifo!

X fortuna ci siete voi

amore: disponibile

cose che mi piacciono di più: Internet e videogiochi

cose che mi piacciono di meno: quelli ke se la tirano

sogno: inventare videogiochi

9 SETTEMBRE

Ciao ragazzi!

Ho l'onore di inaugurare questo mitico diario e non so bene da cosa partire! Finalmente ci siamo riuniti dopo questa lunghissima estate tutti sparsi qua e là! Sono super contenta di potervi vedere di nuovo tutti i giorni e passare il mio tempo con voi, siete veramente super importanti per me!

Certo che però quest'estate siete tutti cambiati un sacco a vedere dalle foto su FB!! Vi siete allungati tutti e io sono rimasta il solito tappetto di sempre! Cosa vi hanno fatto? Innaffiato i piedi tutte le sere? Maty sei diventata grandissima, NiCo invece sei sempre più muscoloso e Gian, beh tu sei altissimo ma in quanto a muscoli... meglio lasciar stare!!! Io sto aspettando il grande momento in cui finalmente gli amici di mio fratello la finiranno di dire "carina la tua sorellina", come se stessero parlando del cane!! Ho anche paura di tornare a scuola, so già che nessuno si risparmierà le solite battute, ma io cosa ci posso fare se non sono ancora cresciuta? Non ho nemmeno un po' di tette e di sicuro a

vicino a Maty si noterà ancora di più! Ma non potevamo crescere insieme? Uff... vabbè, alla fine, come dice mio fratello, le prese per i fondelli ti temprano (anche se ho il vago sospetto che me lo dica per giustificarsi...)! Per adesso vi dico ciao e vi lascio un po' di spazio!

Milla

Milla, ma tu credi che io sia contenta? Per me è stato 1 trauma! Nel giro di 2 mesi mi sono alzata e allargata e i vestiti dell'anno scorso non mi entravano più. La mamma e la nonna erano contente perché mi hanno comprato 1 sacco di cose nuove, ma io



non volevo niente perché mi stava tutto malissimo addosso.

Mi sa che prima o poi dovrò mettermi a dieta, ma come

si fa, è tutto troppo buono, a cosa potrei rinunciare? Però

sono diventata veramente una palla! Ciccia da tutte le

parti! Che schifo!! Al mare mi vergognavo 1 sacco e poi, proprio

mentre ero in campeggio indovina? Mi sono arrivate le mie cose (e voi

2 cretini non fate commenti 😡)! Io ti invidio 1 sacco, non sai che brutto

che è stato! E poi quel giorno non c'era nemmeno mia mamma, mio papà era + imbarazzato di me e mi ha portata in farmacia dove mi hanno

dato 1000 foglietti da leggere! Ma ti pare?! È stato imbarazzantissimo!

L'unica cosa bella è che poi mi ha portato a mangiare fuori perché

diceva che ora non ero + la sua bimba, ma la sua donnina! Poi mia mamma mi ha detto che non era stato scemo papà a darmi tutte quelle

cose da leggere e in effetti ho capito 1 sacco di cose... metto tutto nel diario - lo so che sono cose da femmine, ma magari anche voi 2 babbei

potete imparare qualcosa 😊!

Cmq stai tranquilla che poi cresci pure tu!! E vedrai che se devono

prendere in giro qualcuno scelgono me, rotonda e salamina come sono diventata!! 😊

Maty

Ma io che c'entro? Guardate che ho due sorelle femmine e qualcosa ne so!

NiCo

Qui sembra ke solo voi femmine veniate prese in giro x l'aspetto. Ma io ke devo dire ke sono 1 chiodo, nn ho un muscolo e ormai ho la fama del secchione?

Gian



25 SETTEMBRE

Quella svampita di Milla ha lasciato il diario sotto il banco, non ho parole! Fortuna che me ne sono accorto, così ne approfitto e vi racconto di quest'estate!

Visto che ad agosto siamo rimasti in città, mio papà ha sistemato le bici e la sera dopo lavoro portava me e Giulia a fare dei lunghissimi giri al parco. Ha detto che dovevamo iniziare a conoscere un po' di più la nostra zona visto che stiamo diventando grandi. Ci ha fatto fare tutti i tragitti più sicuri e ci ha fatto anche vedere la strada per venire a scuola senza passare nelle strade con più macchine e traffico. Così adesso io e Giulia possiamo venire a scuola in bici, beh, fino a quando non farà troppo freddo però!

Un giorno ci ha anche comprato il casco perché dobbiamo passare in strade un po' trafficate, all'inizio lo odiavo, ma ora è troppo figo! C'ho messo un sacco di adesivi sopra ed è veramente forte!! E poi non pensavo, ma serve un casco. Una volta per non passare sui cocci di vetro ho preso il marciapiede e sono caduto e ho battuto contro un palo. Senza il casco mi sarei fatto malissimo alla testa, così adesso lo metto sempre e non mi dà più fastidio!

Andare in bici è bello perché facciamo quello che vogliamo e siamo indipendenti, anche se devo sempre andare con Giulia perché lei è ancora un po' piccola e i miei non si fidano ancora tanto!

NiCa



26 SETTEMBRE

Grande NiCo! Mi sembra un grande passo, hai ragione perché ad andare in bicicletta si risparmia un sacco di benzina e quindi si inquina meno! E poi ci sono posti come l'Olanda dove TUTTI vanno in bici ed è pieno di piste ciclabili!! Così non c'è traffico e nemmeno troppo smog! Ah, se solo i miei genitori mi facessero usare la bici, ma hanno troppa paura che mi possano investire... ma forse se mi metto un casco li potrei convincere! A dire il vero non credo nemmeno di avere una bici, ma tra qualche mese è il mio compleanno e magari gliela potrei chiedere come regalo!

Comunque anche io ho iniziato a girare un po' più da sola quest'estate, cioè, mi facevano portare da sola il cane ai giardini, ma solo di giorno, non di sera!

Milla

Voi siete tutti matti! Io voto x il pullman che è troppo comodo! Esco di casa, la fermata è lì sotto, salgo, mi ascolto il mio iPod e poi scendo dopo 4 fermate e sn a scuola! Non sudo e non faccio fatica. In + i miei hanno scoperto ke esiste 1 abbonamento x chi va a scuola valido tutti i giorni a tutte le ore. Così posso anche andare quando voglio da mio padre, mentre prima 1 sacco di volte nn ci vedevamo xké nessuno mi poteva portare o venire a prendere. Quindi W IL PULLMAN!! E poi, Milla, non accetto repliche visto ke prendo quello ecologico a metano ke non inquina!

Gian



Beati voi! Io odio i miei, sono troppo ansiosi e non mi farebbero mai prendere l'autobus da sola e tanto meno andare in giro in bici x la città. Zero fiducia! Io ne farei volentieri a meno di andare in macchina tutti i giorni con mia mamma, lei ne approfitta sempre per farmi 1000 domande su tutto e non si fa i fatti suoi e poi è sempre puntualissima, non c'è 1 volta che possa chiacchierare con voi 2 minuti all'uscita da scuola, lei è lì e mi trascina a casa, ha sempre fatto così. Che pizza 😞 Chissà cosa farà appena inizio ad andare a danza!!

Maty

30 SETTEMBRE

Come previsto sono lo zimbello della classe, sono cresciuti tutti tranne la sottoscritta, sono la più piccola, 😞! E qualcuno mi ha già appiccicato i simpatici soprannomi di "Pianura Padana" e "Tavola da surf"... che ingiustizia! 😞

E poi di questo passo dubito che Mister T. mi noterà mai... nemmeno mi considera... vede solo le super fighe del liceo quello lì 😞.

Perché tutti guardano solo l'apparenza?? Non sono piccola come sembro, solo perché da fuori sembro una bimba dell'asilo allora tutti pensano che ragioni anche in questo modo, ma voglio dimostrare a tutti che non è così! I miei già lo hanno capito. Quando ho chiesto se potevo usare anche io la bici, dando delle OTTIME ragioni, erano quasi stupiti all'idea che io potessi fargli un discorso da adulta! Mi hanno detto "ne riparliamo dopo l'inverno... quando avrai compiuto 13 anni". E hanno anche detto che, se voglio inquinare di meno, devo fare più attenzione quando butto via la spazzatura perché molte cose si possono riciclare, soprattutto la carta, la plastica e il vetro!!!

Milla



Brava Milla, così ci piaci! Sappiamo che sei la più sveglia tra di noi!
Anche se un po' tappa... ma che ci vuoi fare, vicino a un fusto come me
tutti sfigurano.

NiCo

Sempre il solito modesto vedo...

Maty

15 OTTOBRE

La scuola è iniziata da 1 mese e già nn sopporto + nessuno in classe.
Sono tutti dei rompi scatole ke sfottono. Hanno avuto da ridire su tutto:
che sono basso, che sono magro, che la mia voce gracchia,
che sono secchione... non li reggo proprio!

Mi prendono sempre in giro, ma quando si tratta di farsi dare i compiti
da copiare divento super simpatico e mi slecchinano tutti, x nn parlare
delle verifiche. L'altro giorno quello sbruffone di 1 mio compagno
pretendeva pure ke gli facessi i compiti e glieli portassi a scuola
il giorno dopo... ma x chi mi hanno preso? Poi se sono connesso su FB
mi chiede i risultati delle espressioni di mate. Va bene aiutare, ma fino
a 1 certo punto, no?! Io torno a casa e faccio i compiti subito, ma solo
xké così poi ho tutto il pome x farmi i fatti miei, x giocare alla play
o andare su Internet...

Gian

E tu non rispondere! Dai Gian, non è la fine del mondo, cerca di fare
un po' meno il timido e tira fuori la voce, alla fine sei UN UOMO e noi
uomini NON PIANGIAMO e di sicuro non ci facciamo trattare così!
Ricordati che ci siamo sempre noi... e poi non sono tutti terribili, ad
esempio Federica 😊

NiCo

NiCo, ma 6 matto?? Quella tipa è STRA antipatica! Se la tira tantissimo e tratta tutti male, poi se capiti in bagno che c'è pure lei, meglio se te ne vai subito... non fa che insultare la gente e credersi chissà chi! È cattiva. Parla sempre male di tutti e fa i dispetti. Quando passa x i corridoi tutti la guardano solo perché è molto bella, se poi la conoscono o la sentono parlare cambiano subito idea! 😊 E poi secondo me sei troppo bravo e dovresti farti valere, alla fine se ti trattano male perché gli passi i compiti?? Tanto anche se glieli dai mica diventano più gentili mi pare, o no??

Maty

NiCo sei il solito sbruffone, Gian ci dice che lo trattano male e tu gli dici che deve farsi UOMO? Io ho 2 fratelli maschi e certe volte non mi sembrano tanto dei duri!!!! Anzi...

Milla

23 OTTOBRE

Dev'essere successo qualcosa di incredibile ieri. Per la prima volta nella storia, mia mamma è arrivata in ritardo a prendermi a scuola e sono rimasta lì davanti tutta sola ad aspettare. Ero seduta sui gradini a giocare col cellu, quando a 1 certo punto mi si siede vicino Marco di 3C... quello che nuota con NiCo, stava per venirmi 1 infarto!



Prima è stato zitto e mi guardava mentre cercavo 1 sfondo nuovo da scaricare, poi ha iniziato a parlare. MI HA PARLATO!!!!

Mi ha chiesto come mi chiamo e se sono amica di NiCo, poi mi ha detto che vanno in piscina insieme... io ho fatto finta di non saperlo, mi vergognavo a dirgli che sapevo tutto di lui... ero super imbarazzata e non sapevo cosa dire... quando è arrivata mia mamma sono corsa via senza nemmeno salutare tanto ero agitata. Che stupida!!

Cavolo però ero al settimo cielo e non la smettevo più di essere contenta! Solo mia mamma mi ha fatto passare il sorriso e facendomi mille domande mi ha fatto venire il nervoso che non avevo più voglia di pensarci... però avete capito? Marco il figo della scuola mi ha parlato e ora sa anche come mi chiamo! A casa ho passato 1 ora a guardare tutte le sue foto su FB. È 1 sogno! Peccato che sono scema e me ne sono andata via di corsa, avrò pensato che non mi piace... cosa devo fare???????



Maty

Non ci credo, un'altra fissata per Marco? Dai, ma è un cretino! Io lo odio, ti proibisco di prenderti una cotta per lui. È il cocco dell'allenatore che mi dice sempre "se vuoi diventare bravo devi fare come Marco". Marco, Marco, Marco... per l'allenatore esiste solo lui!

Ci manca solo che ti ci metti anche tu a parlarmi di Marco. E poi se proprio si parla di uno figo a nuoto quello sono io! Non vedi che ha la faccia da ebete? Se non lo hai salutato tanto meglio, così magari capisce che non è che tutti gli muoiono dietro...

NiCo

Maty, mi sa che qua qualcuno è geloso...

Scusa eh, ma mica ci possiamo prendere una cotta per te che sei il nostro migliore amico!!!! Poi puoi dire quello che vuoi, ma M. è identico a Robert Pattison, che guarda caso è il mito di Maty... hai visto camera sua di recente?!! Ci sono solo foto di Robert! E si assomigliano pure! Comunque non puoi decidere chi farti piacere, alla fine succede sempre di innamorarsi di uno che non ti vede nemmeno... ma io sono sicura che Maty ce la può fare a conquistare Marco, è lui no che si è venuto a sedere vicino a te???

Milla

28 OTTOBRE

Ieri mio papà sosteneva che ero cresciuta, così mi ha misurata e abbiamo scoperto che dall'inizio della scuola sono già cresciuta di 2 cm... e io che pensavo che mia mamma mi avesse accorciato i pantaloni!!

Milla

Beh, tu cresci e io che faccio? Mi allargo! Ma non ci posso fare proprio nulla... mi piace mangiare! E poi dopo danza mi mangerei tutto quello che c'è in frigo! Uffa...

Maty



Se questo è l'angolo delle lamentele allora ke dire della mia faccia? Mi sto ricoprendo di brufoli, ma secondo voi è normale? No xké già mi sottono così, se poi divento pure 1 pizza mi sa ke sn finito! E poi (questo mi vergogno a dirlo...) da 1 po' di tempo devo farmi molte + docce xké puzzo e non ho nemmeno la scusa che faccio sport! Boh? Saranno i brufoli ke mi fanno puzzare?

Gian

Lasciamo stare le docce, almeno tu ti lavi... in classe nostra, al ritorno dagli intervalli, c'è sempre una puzza infernale, sembra che non sia stata pulita per mesi, ma alla fine credo che siamo noi a puzzare così! La prof dice che è colpa nostra che stiamo crescendo e allora sono gli ormoni che puzzano e che dobbiamo lavarci di più! Solo che certi miei compagni puzzano tantissimo che non gli puoi stare vicino...

Milla

Allora, dall'alto della mia conoscenza: x i brufoli ci sono delle cose apposta e lo so perché mia sorella Viki quando ce li aveva passava le sue giornate in bagno. Devo dire che alla fine ha funzionato perché ora non li ha più, e magari a te non serve tutto sto tempo.

Per quanto riguarda la puzza DEVO DIRE CHE IO NON PUZZO!!! Che volete vado in piscina quasi tutti i giorni e li mi lavo! E Maty, anche io dopo nuoto mangerei di tutto, ma mi trattengo dal mangiare tutto quello che ho intorno, magari mangio la frutta e poi a cena mangio cose buone ma che fanno anche bene, se no poi come faccio a nuotare se mangio solo schifezze?

NiCo



10 NOVEMBRE

Per fortuna che oggi il diario ce l'ho io... ho da raccontarvi una cosa incredibile e segretissima, perché se mio fratello lo scopre mi uccide! Prima avevo bisogno della colla per il lavoro di artistica, così sono entrata in camera sua a cercarla e, cerca cerca, a un certo punto ho aperto un cassetto e ho trovato una scatola di... preservativi!

Una scatola intera! Subito non ho capito cos'era, così l'ho aperta, e dentro c'erano delle bustine piatte e quadrate con una roba molliccia rotonda... io non sapevo che erano fatti di ste cose, ma che



*ecco
la prova*

così! Enri e Gabri parlano sempre fanno i misteriosi perché dicono sono troppo piccola per certe cose (strano eh?) così non mi hanno mai detto cosa sono esattamente e a cosa servono! Allora ieri mi sono connessa e ho scoperto un sacco di cose, ho letto tutte le istruzioni, che non ci crederete, ma erano lunghissime, e ho scoperto un sacco di cose!

Praticamente è una specie di cappuccio che si mettono i maschi... proprio lì... quando fanno l'amore perché così le femmine non possono rimanere incinte.

E poi ho scoperto anche un'altra cosa, lo sapete che ci sono un sacco di malattie che si possono prendere? E che quindi i preservativi fanno anche in modo che queste malattie non si trasmettano da una persona all'altra! Solo non ho capito cosa se ne fa mio fratello che secondo me nemmeno ce l'ha la ragazza... così a cena gli ho chiesto se aveva la ragazza e lui faceva il vago e mi rispondeva male, ma dopo, visto che Gabri è peggio delle portinaie e non sa chiudere il becco, mi ha detto che sì, Enrico ha una specie di ragazza... avete capito?? Che strano!

Milla

14 NOVEMBRE

Ciao raga,

ieri mentre ero in macchina con mia madre dopo danza, lei ha attaccato con il solito 3° grado... mi ha fatto 1000 domande sulla scuola, su di voi e poi mi ha anche chiesto se x caso mi piaceva qualc1... è stato strano, non so se è perché eravamo ferme nel traffico (inizio a capire l'avversione di Milla per le auto) o perché ero stanca e incapace di reagire, ma alla fine è stato bello!

Così le ho raccontato di Marco, che dopo quella volta sui gradini mi saluta appena e, voglio dire, la sua classe è sul nostro stesso piano! Che s.....!!! ☹️ La mamma è stata brava, mi ha consolata e mi ha detto che spesso i ragazzi che si credono tanto belli poi fanno gli sbruffoni! Poi mentre ci sfogavamo 1 po' mi è scappata la storia del preservativo... lo so, lo so, era 1 supersegretissimo, ma non credo che mia mamma chiami la tua e glielo dica! Gliel'ho fatto promettere! Xò non si è

arrabbiata come credevo, anzi era contenta perché gliel'avevo detto e poi mi ha detto che è davvero molto importante usarli e che quando saremo grandi dovremo fare attenzione! E soprattutto di aspettare 1 persona a cui vogliamo davvero bene!

Lei mi ha raccontato del suo 1° amore, un suo vicino di casa che le parlava, ma solo quando erano a casa, mentre a scuola non le rivolgeva la

parola perché mia mamma faceva la prima quando lui era in III! Poi 1 volta mentre erano nei giardini vicino a casa lui l'aveva baciata e anche dopo quello lui continuava a ignorarla a scuola, così lei si è arrabbiata e l'ha mandato a quel paese! Era tosta la mia mamma tutto sommato!



Maty

UNA PAGINA PER ME

A spiral-bound notebook page with a white background and 18 horizontal blue lines. The spiral binding is on the left side. The page is otherwise blank.

20 NOVEMBRE

Raga ve lo devo dire, già sto tutto il tempo in classe con gente antipatica, se poi negli intervalli voi 2 ve ne andate a spiare quelli di III e NiCo fa il bello con le primine io ke faccio???

Gian

Ma se invece di portarti i videogiochi pure a scuola facessi un po' di vita sociale...

NiCo

Ma ke videogiochi... magari ce li avessi a scuola, almeno passerei il tempo! Lo sapete ke sono timido e non mi va di parlare con le persone ke non conosco bene. E poi mi sembrano tutti antipatici...

Gian

Oh, che catastrofico... dai che stiamo ancora cercando di capire se a Marco piace almeno un pochino Maty!!

Milla

E poi scusa Gian, non è colpa nostra se a te non piace mai nessuna... potresti aiutarmi a capirci qualcosa visto che 6 un maschio...

Maty

Ma che ne so... secondo me voi siete le + simpatiche, quindi è impossibile ke non gli piaci...

Gian

22 NOVEMBRE



Grazie di avermi lasciato il diario, alla fine voi ke siete in classe insieme ci scrivete molto di +, e poi io ho iniziato con i compiti e le interrogazioni e tra quello, le ricerche e mia sorella, alla fine quando posso mi sfogo con la play o su Internet! Tra l'altro mentre chattavo con 1 mio amico che sta a Milano lui mi ha detto di 1 gioco ke si fa in rete!

Così mi sono incuriosito e ho provato a giocare. Praticamente è 1 mondo fantastico dove devi superare delle prove e vinci dei soldi e x farlo devi sfidare altre xone. L'unica cosa è che x giocare devi essere maggiorenne, così mi sono registrato con 1 altro nome e il mio NICK è Sputafuoco90. Alla fine mi sono solo dato 5 anni in +, tanto poi quando chatto la gente non capisce ke ho solo 12 anni! Cmq sto gioco mi prende 1 sacco, ieri all'ora di cena ero ancora lì e non mi volevo staccare, così mia mamma, mi ha minacciato di togliermi Internet... ma scusate, ero nel mezzo di 1 conquista! L'unica cosa è che so che non le posso dire cosa faccio perchè di sicuro si arrabbierebbe... così le ho detto che stavo facendo una ricerca.

Gian

TU 6 TUTTO SUONATO!!! MA TI PARE?? Poi dici a me che sono scema perché guardo Ginnaste Vite Parallele e leggo i giornalini, ma tu ti fai chiamare Sputafuoco90... e tra i 2 non saprei chi è peggio!

Maty

Secondo me è peggio Maty con i suoi giornalotti rosa e i suoi programmi su MTV! Io ai videogiochi ci gioco, anche se non a sto livello, anche perché se no mia madre mi chiude il PC in cantina...

NiCo

2 DICEMBRE

Edizione straordinaria! I miei mi hanno alzato la paghetta! Ma subito dopo mi hanno detto che con quei soldi mi devo comprare da sola le ricariche perché così imparo a non spendere tutti questi soldi. Non so che fare!!! 😞 10 euro mi volano in pochissimo tempo e non riesco a capire come. Ho provato a mandare pochissimi sms, ai miei faccio 1 squillo e loro mi chiamano, ma alla fine il mio credito è sempre a ZERO e così sono da capo. Se mi faccio tutte ste ricariche non posso nemmeno risparmiare per comprarmi dei vestiti nuovi per danza!



Maty

Paghetta? Beata te, mia mamma se ne dimentica sempre e mio papà non crede ke io sia ancora in grado di gestire i soldi, l'unico è il mio "papà 2" che ogni tanto mi dà qualcosina...

Gian

Anche a mia sorella era successo, non capiva perché, poi ha scoperto che era colpa di tutte le suonerie e gli sfondi che in teoria doveva ricevere gratis, ma alla fine le costavano un sacco. Insomma una fregatura.

NiCo

Dici? Ma quando su Internet mi sono iscritta al sito per ricevere 1 suoneria gratis al giorno ho controllato e diceva GRATIS!!

Maty

Certo gratis, ma prima ti addebitano 5 euro a settimana o delle cose del genere, tu non te ne accorgi e ti hanno già fregato. Prova a guardare bene nel sito, anche tutte quelle scrittine piccole piccole che uno salta perché crede che non servono. Figurati se ti danno qualcosa gratis!

NiCo

15 DICEMBRE

Ragazzi che bella festa quella di sabato! Sono contenta che finalmente iniziamo a fare qualche cosa anche di sera... vedo sempre i miei fratelli uscire e per una volta è toccato a noi! La prima festa di compleanno di una nostra amica di sera... peccato solo che mancava quell'orso di Gian. Che fine hai fatto?! Ti stavamo aspettando e invece è arrivato NiCo da solo e non ci ha voluto dire niente, dicendo che ci avresti spiegato poi tu... e allora?!!

Cosa c'è di meglio del diario per confessare?

Incontro romantico? Punizione perché hai preso un brutto voto?

Ti hanno rapito gli alieni? Visto che nessuna di queste è plausibile spara! Tanto adesso hai un'ora buca e puoi scrivere!

Ciao

Milla, Maty e NiCo



Ma xké della mia assenza sabato si sta facendo 1 dramma? Era 1 vostra compagna di classe, mi ha invitato solo xké sono vostro amico non certo xké le interessavo io veramente e poi cos'è tutto questo sarcasmo? Sicuro non è uscito da Milla, vero NiCo?? Beh se volete

saperlo non sono venuto xké non avevo voglia di venire. Quando è arrivato NiCo ero nel mezzo di 1 azione al mio gioco, se smettevo di giocare perdevo 1 sacco di punti e non mi andava, ho appena iniziato a capire come funziona e tanto x venire a casa della vostra compagna di classe con tutti i vostri compagni di classe, meglio il mio pc! E non ho voglia di sentirmi fare la predica da voi, avete tutti i vostri difetti e a me piacciono i videogiochi e non c'è nulla di male.

Gian

Hey, guarda che nessuno dice che non ci devi giocare, solo non dimenticarti di noi, che siamo veri! 😊 E poi mica ci capita sempre di poter uscire la sera... e stare tutti insieme è sempre una bella cosa!

Maty

20 DICEMBRE

Credo di aver capito finalmente perché avevate messo privato sulle impo della pagina FB!! Io pensavo che lasciandolo pubblico avrei potuto conoscere delle persone e scambiare con loro le mie opinioni, invece mi

scrivono solo messaggi cretini e mi prendono in giro... poi lo so che è gente della scuola o amici di quelli della scuola, perché mi prendono in giro come se mi conoscessero.

Quindi ieri in preda al nervoso ho cancellato tutto... ops... per quello non mi potevate più scrivere!

Mio fratello poi mi ha aiutata ad aprire invece un blog serio. Non ci sono informazioni personali e dò l'indirizzo solo a quelli che voglio e le persone che ci capitano per caso possono leggere e decidere se commentarmi o meno!

Io pensavo che sarebbe stato bello avere un posto dove condividere le mie esperienze con gli altri, ma forse è meglio se gli altri li conosco... in effetti a pensarci bene non mi va che proprio tutti vedano le mie foto del mare o le mie boccacce! Voi sì però! Vi linko il mio nuovo account in posta privata.

Milla

Dai Milla, non te la prendere, soprattutto perché su Internet è troppo facile far finta di essere qualcun altro, vero Sputafuoco90?? E poi non sai quanti prendono in giro la gente e la truffano con Internet? Non ti ricordi le finte suonerie gratis di Maty?

NiCo

Dai, adesso esagerate, alla fine non sono così terribile, è vero ke sto davanti al PC parecchio e mi piacciono i videogiochi, ma non è ke faccio solo quello, studio anche e poi ho voi! Ancora x poco che poi arrivano le vacanze di Natale!

Gian

A proposito di vacanze, organizziamo di andare al cinema 3D un giorno? Io spero che i nonni mi diano anche qualche soldo da spendere come voglio e sarebbe bello andare al cinema tutti insieme! Che dite?

Maty



Sì! Io ci sto, potremmo andare il giorno del mio compleanno!

Milla

5 GENNAIO

Solo più due giorni di vacanza e ho ancora tutti i compiti da fare. Sono una schiappa, ma io c'ho provato, ho seguito quello che dicevano i miei e sono andato da Gian: alla fine lui fa sempre tutti i compiti, si concentra bene e fa tutto per tempo, solo che dopo 2 ore lui aveva fatto tutto quello che ci eravamo dati da fare e si è messo a giocare a FIFA. Io un po' ho resistito, ma poi il joystick mi chiamava. Sono un cretino!



Però c'è da dire che sono preoccupato un po' per te Gian. Alla fine in tutte le vacanze sei sempre rimasto a casa (a parte la volta del cinema) va bene fare i compiti e giocare un po' ai videogiochi, ma poi? Io e le altre ci siamo visti altre volte ma tu non sei mai venuto! Gian... che fine hai fatto? Non mi lasciare con queste qua che nel giro di poco, lo so, contamineranno tutto con quei bruttoni di Twilight!

NiCo

8 GENNAIO

Raga di nuovo a scuola e di nuovo 1 ora buca... che cosa combina la prof??

Maty

Chissà, magari una bufera l'ha bloccata in montagna e torna a fine quadrimestre! Sarebbe una super figata...

Milla

E no, ho passato gli ultimi due giorni di vacanza con la faccia tra i libri, se poi lei non torna ho sprecato solo tempo!

NiCo

Capirai, x 1 po' di studio, dai che tra poco c'è l'intervallo! Andiamo a cercare Gian, che è dal cinema che non lo vedo e quello che hai scritto mi preoccupa 1 po'!

Maty

10 GENNAIO



Lo so, lo so... avete ragione, ho sbagliato, sono sparito e mi sono lanciato troppo nel mio gioco in rete, ma era cm 1 droga, + ci giocavo e + ci volevo giocare.

Pensate che a capodanno sono andato via con mio padre e non avevo il PC. Il 1° giorno credevo di impazzire, mio padre mi guardava credendo che mi avessero fatto il lavaggio del cervello gli alieni, il 2° giorno ho continuato a



pensarci, ma vedendo che mio papà era preoccupato ho fatto finta di niente, così il 3° giorno non ho più nominato il computer. Merito anche suo, mi ha fatto capire che parlavo + dei miei amici di Internet che non ho mai visto che di voi... così appena tornato a casa ho cancellato dal gioco Sputafuoco90...

Non è un grandissimo passo? Poi ho anche ridotto i giochi della PS Vita, di + x adesso non posso fare, ma io sono contento!

E sabato pomeriggio potreste venire tutti da me a guardare un film, visto che fuori si gela!



Gian

Grandissimo! Così ci piaci!!! Sai ci eri un po' mancato nell'ultimo periodo!

Milla

Spero che tra i giochi eliminati non ci sia FIFA. Per sabato mi sa che io non posso, si avvicinano le gare e devo andare in piscina. Ma se possiamo anche mangiare la pizza mi faccio portare per quella, anzi le porto io!

NiCo

Vada per la pizza, ma leggera per me visto che a Natale grazie a tutti i parenti di mio papà ho mangiato troppo... 😊

Maty



UNA PAGINA PER ME



A series of horizontal blue lines for writing, spaced evenly down the page.

15 GENNAIO

Ciao ragazzi, che pizza! Ho di nuovo litigato coi miei. Certe volte nn riesco proprio a sopportarli...

Maty

Di nuovo? Ma che hai combinato questa volta? Hai speso di nuovo 50 euro di ricarica come un mese fa?

Milla

Guarda che non era colpa mia, era mia cugina che stava sempre al telefono con il fidanzato, però danno sempre la colpa a me, uffa!

Maty

Sì, tutte scuse, tanto non ci crede nessuno, cmq ke ti è successo?

Gian

Mi hanno trovato nello zaino 1 pacchetto di sigarette e ora sono in punizione, non mi fanno uscire da 1 settimana neanche x andare a scuola di danza. Io non capisco, perché si arrabbiano tanto? Mica mi fumo tutte quelle sigarette, volevo solo provare, le mie compagne di danza lo fanno sempre. 1 giorno le ho viste e mi è venuta la curiosità, gli ho chiesto di darmene 1 e ho iniziato a fumare. All'inizio non riuscivo, mi veniva la tosse, mi girava 1 po' la testa e avevo pensato di lasciar perdere, poi ho fatto amicizia con queste ragazze, soprattutto con Jessica che mi ha insegnato come si fa e adesso al pomeriggio ogni tanto esco con loro e 1 po' fumiamo anche.



E poi ho anche sentito che fumare fa dimagrire. Scusate che c'è di male?

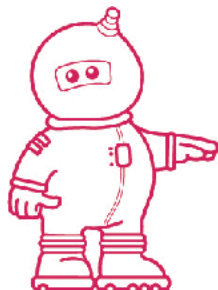
Maty

Fa dimagrire? Ma dove le senti ste cavolate? Te l'ho detto mille volte, se vuoi dimagrire devi fare sport come faccio io!

NiCo

Scusa Maty, ma arrivi dalla luna?

E hai pure il coraggio di chiedere che c'è di male???? Non so se vi ricordate ma l'anno scorso è morto mio nonno, gli volevo un sacco di bene, facevamo tante cose insieme, mi portava in montagna, mi aiutava a fare i compiti, stava sempre con me quando ero a casa da sola... Aveva un solo difetto: fumava tanto, almeno due pacchetti di sigarette al giorno! Gli abbiamo detto di smettere un milione di volte, ma lui non l'ha mai fatto e stava sempre peggio, aveva una tosse fortissima, ha fatto le analisi e ha scoperto di avere un tumore ai polmoni. Ha sofferto tantissimo, stava malissimo, così ho deciso che non fumerò mai e poi mai in vita mia, non voglio fare la fine di mio nonno. E poi scusa Maty, hai mai sentito come puzza l'alito dei fumatori, vuoi ritrovarti anche tu tra poco tempo con tutti i denti gialli e la pelle grinzosa? Non vorrà baciarti proprio nessuno!! E poi lo sapete quali sostanze si respirano fumando una sigaretta? Ho letto che ci sono più di 4000 sostanze chimiche, tra cui anche il catrame, il monossido di carbonio e un sacco di altre schifezze che fanno venire i tumori. 😞 !!



Milla

←
maty a 30 anni



x 1 volta mi tocca dare ragione a Milla! Mica una coi denti gialli e la pelle da vecchia può fare la ballerina? Mamma ke schifo! Secondo me è meglio se smetti di fumare, tanto la curiosità te la 6 toltta, hai provato e, visto quello che Milla ha raccontato di suo nonno, mi sa ke ti conviene smettere.

Gian

Il papà a Pierino di ritorno da scuola:
"Pierino, perché piangi?"

"Sigh... la maestra mi ha sospeso..."

"E perché?"

"Perché quando è entrata in classe c'era il mio compagno di banco che fumava..."

"E allora... tu che c'entri se lui fumava?"

"Hanno detto tutti che ero stato io a dargli fuoco!"

Milla

Che barba, quando fate tutti i saputelli, cmq mica sono solo io a combinarne sempre una, vero NiCo???? Perché non racconti cosa volevi fare l'altro giorno?

Maty

Certo che sei proprio antipatica, non ti si può dire niente che subito apri bocca?

NiCo



Ma a noi puoi dire tutto, siamo i tuoi amici, sono anni che ti sopportiamo, come minimo devi raccontarci cosa combini!

Milla

Va bene, però quello che è successo è tutta colpa di Marco di 3C, quello che nuota con me, il perfettino che fa sempre i tempi migliori ed è il preferito dell'allenatore e non solo il suo, vero Maty?

NiCo

Guarda che Marco piace a tutte le ragazze della scuola, non solo a me! Anche perché è identico a quel figo di Robert Pattison, quello di Twilight anzi qui sotto ci attacco 1 sua foto, così poi vediamo se avete il coraggio di dire che non gli somiglia...

Maty

Ma ki cavolo è sto Pattison?? Certo ke voi ragazze ne avete di tempo da xdere a guardare quella roba, a sto punto è meglio 1 partitina alla play.

Gian

Beh ogni tanto potresti anche fare qualcosa di diverso, tra poco ti verrà la testa quadrata come un monitor, a furia di giocare sempre con quella roba!

Milla

Ok, ma visto che mi rompete perché volete sapere, almeno lasciatemi raccontare, no?

NiCo

Vai, il diario è tutto tuo, però adesso dobbiamo andare a casa, te lo lasciamo così ci puoi raccontare tutto per bene e Maty la smette di interrompere... A domani!

Milla

Ecco, come al solito è sempre colpa mia!

Maty



19 GENNAIO

In questi giorni sono stato impegnato con gli allenamenti e non ho potuto scrivere, adesso che ho un po' di tempo vi racconto cosa mi è successo qualche giorno fa.

L'allenatore mi sta proprio rompendo, dice che non mi impegno e faccio dei tempi troppo alti, urla e mi insulta davanti a tutti, mi ha pure detto che sono una lumaca e che di questo passo non sarò mai pronto per i nazionali.

Mi ha fatto davvero incavolare... io mi alleno sempre tantissimo, sono sempre in piscina, e lui mi tratta sempre come un deficiente, così me ne sono andato di corsa nello spogliatoio per cambiarmi e lì c'era Marco che metteva a posto delle cose nel suo armadietto e poi è andato via. Non si è accorto che per terra gli era caduto qualcosa, una fialetta, io l'ho raccolta e ho subito capito. Di sicuro è una di quelle cose che si prendono per andare più veloce. Ora capisco perché lui fa sempre i tempi migliori! Sono un po' indeciso, alla tele una volta ho sentito che tanti sportivi prendono quella roba per essere più forti. Quindi da un lato vorrei prenderla per far vedere all'allenatore che mi urla sempre addosso, e anche per far vedere ai miei che mi alleno tanto perché voglio vincere, ma dall'altro ho anche sentito che certe volte potrebbe farti sentire male... ma se penso alla faccia di quello scemo, non mi importa di stare male se posso andare più veloce di lui. E poi se la prendo solo una volta non mi potrà mica fare male... voi che dite?

NiCo

20 GENNAIO

Ma scherzi? Non lo sai ke ki si dopa poi ha 1 sacco di problemi? E poi vincere 1 gara prendendo quella roba non è come vincerla solo con le tue forze, che soddisfazione c'è? Cmq quel Marco non mi è mai piaciuto, è sempre in giro con i miei compagni di classe, se la tira come loro.

Gian

Secondo me siete tutti invidiosi voi ragazzi, solo perché Marco è carino e le ragazze guardano lui e non voi, vi inventate un sacco di cattiverie.

Maty



Ah si? Guarda ke alcuni miei compagni di classe ke vanno a ballare la domenica pomeriggio 1 volta l'hanno visto con degli altri ragazzi e dicevano ke erano 1 po' strani e ke continuavano a ridere come dei cretini, barcollavano, ballavano senza fermarsi mai e dicevano 1 sacco di cose senza senso. Poi 1 di questi è svenuto così hanno chiamato l'ambulanza e l'hanno portato in ospedale. Dicono ke ha preso l'ecstasy, 1 droga molto pericolosa. Io non sapevo cos'era allora ho

QUESTA L'HO SCARICATA
DA INTERNET

cercato su Internet: sono delle pastiglie colorate con dei nomi strani, sembrano caramelle, però non lo sono x niente; è 1 droga che danneggia i neuroni, il cuore, i reni e se ne prendi anche solo 1 rischi di morire! Ho letto anche ke ci sono tanti altri tipi di droga molto pericolosi, la cocaina e l'eroina ad esempio, e tutti provocano 1 forte dipendenza, quando inizi non smetti + e finisce ke ti rovini e poi muori. Non si scherza con ste cose! E Marco non è certo il principe azzurro!



Gian

NiCo, non fare lo scemo, non hai bisogno di quella roba, sai che danni può fare al tuo corpo? Non ti ricordi quando la prof di scienze ci ha detto che gli sportivi la prendono per essere più muscolosi e andare più forte, ma poi hanno un sacco di malattie, pensa che alcuni sono morti, e poi se ti beccano ti squalificano e addio nazionali di nuoto! Io proprio non ti capisco. Solo per quello scemo di allenatore ti vuoi rovinare?? E non credo che i tuoi genitori sarebbero contenti di sapere che hai vinto perché ti sei drogato! Credevo fossi un po' più intelligente e che non ti facessi condizionare così da uno come Marco. E poi, ha ragione Gian, guarda che quella roba è proprio droga... L'altra sera al TG ho sentito di un ragazzo che è morto perché ha preso una pasticcia in discoteca e di altri che cominciano e non riescono a smettere. Chi prende quelle cose pensa di essere tanto figo, solo perché magari lo fanno i suoi amici, ma in realtà fa solo guadagnare un sacco di soldi a quelli che le producono e le vendono in tutto il mondo a milioni di ragazzi senza pensare che questo distruggerà la loro vita, sono grandi organizzazioni come la mafia ad esempio. E poi coltivare la droga provoca danni molto seri anche all'ambiente, in un documentario ho sentito che in Sud America vengono tagliati migliaia di alberi per fare spazio per coltivare le droghe... e secondo voi noi uomini da cosa prendiamo l'ossigeno

che ci fa vivere? Di certo non dalla cocaina. Andando avanti così distruggeremo la terra, poveri alberi!

Milla

25 GENNAIO

Hey NiCo, allora
com'è andata la
gara ieri?

Maty

Sono arrivato secondo,
alla faccia di Marco che
ha fatto proprio una
figura del cavolo!
NiCo

Non mi dire che poi
hai deciso di prendere
quella roba??

Milla



Uffa, siete sempre a pensare male. Non ho preso proprio niente. Prima della gara, negli spogliatoi ho visto Marco bere la fialetta, così ho pensato che io non sono come lui e per vincere non ho bisogno proprio dell'aiuto di nessuno. In vasca, all'inizio Marco era davanti a tutti, poi però a un certo punto si è sentito male e l'allenatore s'è dovuto buttare in acqua per salvarlo! Pensate che è finito pure al Pronto Soccorso. Ha fatto proprio la figura del cretino! Gli hanno

anche fatto gli esami e hanno scoperto che usava quella robaccia, così l'hanno pure squalificato! Ho anche raccontato ai miei della fioletta che avevo trovato, sono contenti che non l'ho presa e mi hanno detto che cambierò allenatore perché è impossibile che un ragazzo di 14 anni si dopi da solo e che qualcuno sapeva, ma non ha detto niente, e quindi meglio cercare un altro posto per allenarsi! Così adesso dovrò cercare un'altra piscina e ricominciare da capo ad allenarmi per i nazionali... ma sono sicuro che ce la posso fare anche grazie a voi!

NiCo

10 FEBBRAIO

Ciao ragazzi, è da tanto tempo che non ci scriviamo, ma come facevamo, con tutti quei compiti in classe e la gita a Roma? Peccato che Gian non sia venuto con noi!

Milla

Beati voi, io quest'anno in gita non ci vado, i miei compagni vanno a Firenze ma io piuttosto ke andare in gita con loro preferisco 1 settimana di compiti in classe.

Gian

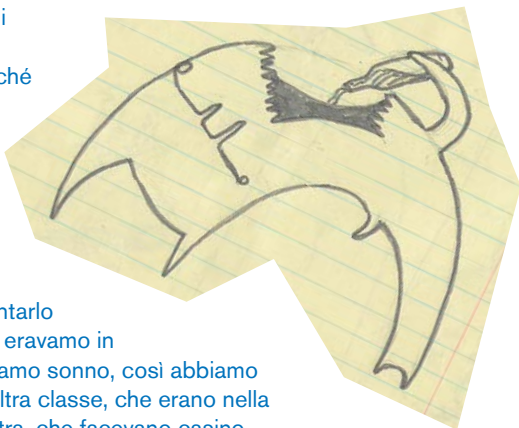
Che esagerato, anche se i tuoi compagni non ti stanno tanto simpatici, la gita è sempre una cosa divertente, noi ad esempio ci siamo divertiti un sacco! Guardati i video che abbiamo caricato su YouTube. E poi Roma è bellissima, abbiamo visto un sacco di cose, musei, giardini, gli scavi romani. La cosa che mi è piaciuta di più è stata la Cappella Sistina!

Maty



Certo, come no, belli i musei, però dopo un po' che pizza! Perché non raccontiamo a Gian cose un po' più interessanti della gita? Ad esempio quando tu e Milla vi siete ubriacate? Ma visto

che non volete raccontarlo lo faccio io! Una sera eravamo in camera, ma non avevamo sonno, così abbiamo sentito i ragazzi dell'altra classe, che erano nella stanza vicino alla nostra, che facevano casino e ascoltavano la musica, così siamo andati nella loro stanza e li abbiamo trovati tutti insieme che si divertivano! C'erano delle cose da mangiare e da bere e pure delle bibite alla frutta che però avevano dentro anche un po' di alcol. Tutti li bevevano, allora l'abbiamo fatto anche noi! Dopo un po' ho visto Milla sdraiarsi sul letto, lei ne ha bevuti almeno tre, ed è stata male, avrà vomitato almeno sei volte! E anche Maty non è stata affatto bene, così ho passato tutta la serata con quelle due che stavano male invece che divertirmi! Mai più!



NiCo

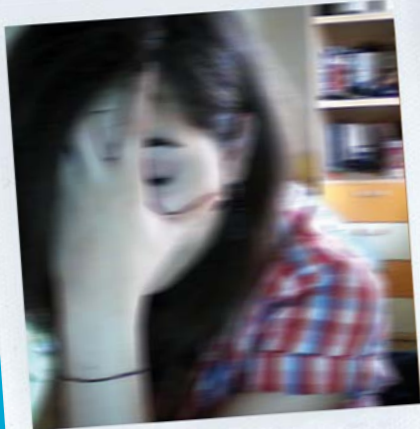
Lascia stare, io ho fatto una figuraccia quella sera! Uno dell'altra classe mi ha chiesto se volevo qualcosa, io volevo dire di no, non volevo fare la figura della bambina così ho accettato. Tra l'altro quei così facevano pure schifo! E se sapevo che c'era pure l'alcol che mi faceva quell'effetto mica l'avrei bevuto! Sapete che vi dico, ragazzi? Non ci servono queste cose per divertirvi, basta un po' di musica e stare insieme!!

Maty

Uffa, che vergogna quella sera, e pensare che non volevo bere niente ma poi una stupida della IIB ha cominciato a tirarsela davanti agli altri ragazzi perché riusciva a bere tutta di fila una di quelle cose, era proprio insopportabile e faceva di tutto per farsi vedere. Così ho deciso di provare anch'io ma visto che non sono per niente abituata sono stata troppo male! Fortuna che c'era NiCo ad aiutare me e Maty! Facevamo tutte e due avanti e indietro dal bagno, ma la cosa più grave è che sono

pure riuscita a vomitare sui pantaloni di qualcuno. Che schifo!! Senza contare che poi il giorno dopo avevo un mal di testa assurdo e i prof si sono insospettiti e hanno scoperto tutto. Così l'hanno detto ai miei che mi hanno messo in punizione perché dicono che devo ragionare di testa mia e non seguire le cavolate che fanno gli altri! E a pensarci bene se avessi lasciato perdere quella là a quest'ora mica ero in castigo!

Milla



non ne vale la pena

Ke disastro, mi sa ke non vi siete divertiti molto! ke gusto c'è a bere così tanto se poi passi tutto il resto della serata a stare male e a rovinare la serata agli altri?

Gian

UNA PAGINA PER ME



A series of horizontal blue lines providing a writing area on the page. There are 20 lines in total, evenly spaced across the page.

10 APRILE

Ciao ragazzi!

L'altro giorno a danza la maestra ci ha detto che dovremo prepararci molto bene x il saggio di fine anno, quest'anno faremo 1 balletto ispirato a Amici e sono troppo contenta perché è il mio programma preferito.

Poi, però ha detto che sceglierà solo alcune di noi, quelle che secondo

lei sono le + brave e le + adatte. Ragazzi, non avete idea di quanto vorrei essere scelta, ma tanto lo so già che non ho nessuna possibilità.

Le mie compagne sono molto + brave, ma soprattutto molto + belle e + magre di me, io in confronto a loro con quella tutina addosso mi sento 1 specie di salame.

Oltretutto tra pochi mesi ci sono le vacanze e con i miei, come ogni anno, andremo al mare... io con quale coraggio metto il costume da bagno? Mi sa che è la volta buona che al mare ci vado in jeans. Mia mamma dice che dovrei solo mangiare un po' + sano (magari 1 po' + di verdure, ma che ci posso fare se non mi piacciono proprio), meno schifezze, come le merendine, le patatine e gli hamburger del fast food. Io ci sto provando, ma mi sembra che non succeda niente, secondo me così non perdo nemmeno 1 grammo! Poi mi sono messa a guardare le sue riviste e ho visto 1 sacco di diete diverse, quella dello yogurt, quella della pizza o del gelato, e ho anche letto che alcune modelle x stare in forma ogni settimana non mangiano almeno x 1 giorno intero e ho pensato che magari se ci provavo anch'io potevo diventare come loro.



Amici

Maty

Mi sa che stai un po' esagerando, Maty. Secondo me non sei per niente grassa. Tua mamma ha ragione, lo so che le patatine, le merendine e il resto sono buone, ma fanno ingrassare, quindi secondo me, se mangi un po' più sano tra poco vedrai i risultati. E poi non hai niente in meno delle tue compagne di danza, secondo me stai benissimo e balli molto bene, sono sicura che la tua maestra ti sceglierà.

Milla


Ma in che lingua te lo devo dire?? Non serve a niente non mangiare!! Se vuoi essere più magra, la cosa migliore è fare tanto sport come faccio io e come vedi sono anche abbastanza figo. Lo dicono anche tutte le ragazze della nostra classe!

NiCo

Maty, ma ke cavolo dici? La modelle ke ti piacciono tanto sono tutte pelle e ossa, sembrano dei manichini e a me non piacciono x niente! X non parlare poi delle tue compagne di danza, tutte alte, magre e senza neanche 1 po' di tette, sembrano delle tavole da surf. Secondo me tu non devi cambiare x niente, vai benissimo così come 6!

Gian





Sì, voi dite così solo perché siete tutti magri e non avete questi problemi, io invece non mi piaccio x niente, vorrei tanto mettere le magliettine corte e i jeans a vita bassa come le nostre compagne di classe, sempre vestite alla moda e con 1 sacco di ragazzi che le guardano e gli chiedono di uscire o di mettersi insieme. Anche tu Milla che ti lamentavi tanto alla fine adesso 6 alta quasi come me, solo che 6 mooolto + magra... A me invece non mi vuole nessuno, l'unico che mi ha chiesto di stare con lui è Luigi, lo sfigato della IB, quello con l'apparecchio e il nasone...

Maty

Ma non è vero che ti guarda solo Gigi lo sfigato, almeno uno che ti guarda c'è... io, anche se sono cresciuta in altezza resto per tutti Pianura Padana lo stesso... come li odio!

Milla

Ogni tanto dovrete guardarvi un po' intorno, ci sono anche tanti ragazzi molto più carini... ad esempio io e NiCo!


Gian

Beh se anche tu uscissi di casa ogni tanto magari qualcuno potrebbe notarti, ma se vai avanti così gli unici rapporti che avrai sono quelli con la PS Vita...

Milla

15 APRILE

Ciao ragazzi,
grande notizia! Fine delle prese in giro sulla mia pancia! Fine di sentirsi la più ciccia! Da qualche giorno ho iniziato la dieta dello yogurt: non sto + mangiando pasta, pane, carne e dolci, solo yogurt e frutta a tutte le ore. Però cavolo se è difficile!! Tanto per cominciare ho sempre una fame assurda e mi incavolo spessissimo con tutti, mia mamma ce l'ha





con me perché dice che le rispondo male e anche perché ho preso dei brutti voti a scuola (avete presente il 4 di mate?). Non è da me, sono sempre andata bene. L'altro giorno il prof ha mandato a chiamare mia madre e le ha detto che in classe sono stanca e distratta e anche a danza la maestra mi rimprovera perché mi stanco in fretta e non riesco a concentrarmi sui passi del balletto.

Secondo i miei tutto questo è colpa della dieta, dicono che devo smetterla e ricominciare a mangiare tutto altrimenti mi mettono in punizione, però io non sono soddisfatta di me e la dieta non la voglio proprio smettere, secondo voi cosa devo fare?

Maty

Senti, Maty secondo me dovresti farti vedere da qualcuno di serio. Ti ricordi mia cugina? Lei, sì che era veramente cicciettella, non come te, così mia zia l'ha portata da un dietologo, lui l'ha visitata, le ha detto che cosa doveva e non doveva mangiare, le ha detto di fare più movimento e adesso sta molto meglio... Provaci anche tu!

Milla

Io resto sempre dell'idea che è importante fare sport, è vero che fai danza, però secondo me oltre a quello dovresti fare qualcos'altro,

magari visto che ora il tempo è bello puoi andare a correre nel parco, oppure con i pattini. Anzi ragazzi, mi è venuta un'idea grandiosa! Perché non andiamo tutti a fare un bel giro in bici? Sarà divertente e così ci muoviamo un po'!

NiCo

E secondo te i miei mi lasciano andare in bici da solo? Dicono ke è pericoloso, ke x strada ci sono le automobili e magari ci investono pure. E poi sinceramente non ne ho molta voglia.

Gian

Sei sempre il solito pigrone, Gian, invece farebbe bene anche a te fare un po' di sport, così almeno ti muovi un po' e ti vengono un po' di muscoli! È poi non hai visto che bel sole c'è fuori? È proprio il momento giusto per uscire, fare delle passeggiate, stare all'aperto, invece tu stai sempre chiuso in casa.

Sono d'accordo con NiCo, e mi è venuta anche un'altra idea. Possiamo andare in autobus fino al parco e poi lì affittiamo le biciclette, così i nostri genitori si convinceranno.

Milla

Non lo so, mia mamma non mi ha mai fatto prendere l'autobus da sola, però se andiamo tutti insieme magari mi lascia. Sapete che vi dico, io ci provo a chiederglielo. Mi sembra proprio una bella idea!

Maty



22 APRILE

Ciao ragazzi,
mi sono divertita davvero tanto l'altro giorno con voi, alla sera ero molto stanca, ma mi è piaciuto così tanto che secondo me dobbiamo farlo ogni settimana, anzi almeno 2 volte la settimana. Credevo che mia mamma non mi avrebbe dato il permesso, invece ha detto che prendere l'autobus da soli x andare al parco è stata 1 buona idea perché secondo lei è ora che noi ragazzi cominciamo a essere 1 po' + indipendenti, così d'ora in poi x venire a trovarvi e x andare a danza ha detto che posso prendere l'autobus... Evviva!



Sarà un segnale? ♥

Maty

Visto che avevo ragione io, ragazzi? Ve l'avevo detto, lo sport è divertentissimo, soprattutto se fatto in compagnia, persino Gian si è divertito!! E pensare che fino a ora l'unico movimento che faceva era quello delle dita sulla tastiera del computer!

NiCo

Mah! non mi sembra che Gian si sia divertito molto... non riusciva a pedalare per più di 5 minuti di seguito, era tutto rosso e aveva il fiatone, lo superavano anche i vecchietti!! Vedi cosa succede a non muoversi mai?!! Passa alla Wii così almeno ti alleni e ci stai dietro.

Milla

Siete pazzi? Farlo 2 volte la settimana? NON RIESCO + A MUOVERMI! Sarà pure divertente x voi, xò ke fatica, mi fanno ancora male le gambe e pure il sedere!!
Facciamo così, richiamatemi tra 6 mesi, forse verrò!!!

Gian

28 APRILE

Ho 1 notizia per cui finalmente sarete contenti! L'altro giorno mia mamma mi ha portata dal dietologo! Lui mi ha dato un sacco di consigli. Mi ha detto che non devo smettere di mangiare le cose che mi piacciono 😊, ma devo variare molto e mangiare 1 po' di tutto. Ha detto che si deve fare sempre colazione, altrimenti non si è concentrati e non si riesce ad affrontare la giornata, che se 1 non fa colazione poi ha molta fame e mangia troppo durante il giorno. Dice che x non ingrassare e stare bene devo mangiare pochi grassi e anche se non mi piacciono tanto mi devo sforzare di mangiare frutta e verdura a ogni pasto, bere molta acqua e non esagerare con la merendine al pomeriggio.

Poi gli ho raccontato della nostra gita in bici e lui mi ha detto che è molto importante fare 1 po' di attività fisica tutti i giorni perché fa bene al ♥ e poi in questo modo non si ingrassa. È stato molto bravo e mi ha fatto capire che la mia idea di non mangiare + niente tranne yogurt e frutta era molto pericolosa, perché tante ragazze iniziano in questo modo e poi arrivano a non mangiare + finché diventano magrissime e hanno problemi molto gravi. Insomma stavo facendo proprio una cavolata!
Così adesso ho ricominciato a mangiare



tutto e mi sento molto meglio. A colazione mangio latte coi cereali e 1 po' di pane con la marmellata, a scuola sono tornata a essere attenta come prima e ho recuperato il 4 di mate, non discuto più con mia mamma e anche a scuola di danza le cose stanno andando meglio!! Magari con questa dieta qui dimagrisco sul serio!!!

Maty

Brava Maty!! Sono contenta che hai seguito il mio consiglio, la dieta che stavi facendo tu era veramente da pazzi e poi mi chiedo, ma come facevi a mangiare solo yogurt? Ci sono tante di quelle cose buone, ad esempio io non riuscirei mai a non mangiare la pasta o la pizza, ma siamo pazzi??! Comunque mi sa che non ce la conti giusta, secondo me non sei contenta solo per la visita dal dietologo... guarda che l'altro giorno al parco ti ho vista mentre parlavi con Paolo, della IIA. Ho visto che anche lui era in bici, che ti ha vista da lontano ed è subito corso a salutarti, poi avete chiacchierato da soli per un po'... ma si può sapere cosa vi siete detti? Ho capito, mi faccio i fatti miei... però ho sentito dire che tu gli piaci molto! È proprio carino e se fossi in te, un pensierino ce lo farei (e meno male che dicevi che l'unico che ti veniva dietro era Gigi lo sfigato...)



Milla

Ma Paolo chi? Ho capito, ma
veramente non mi sembra 1
granché, secondo me non è
molto diverso da Gigi lo sfigato,
ma ki vi capisce? Siete proprio
strane voi femmine!
Gian

Anche secondo me è carino, mi ha
detto che lui va spesso in bici al parco
e mi ha chiesto se 1 pomeriggio ho
voglia di andare con lui! 😊
Maty

E tu che gli
hai detto?
Milla

lo mi vergogno 1 po' e poi i miei
non mi faranno mai uscire da sola
in bici con 1 che non conoscono.
Maty

Beh, ma non volevi
fare una festa per
il tuo compleanno,
perché non inviti
anche lui?
Milla

Una festa? Forte! lo però posso
invitare invitare Marta di IIC?
Un giorno ha detto che sono
carino... così magari se ci provo
lei ci sta!
NiCo

Ehi, guardate che ancora non ho
chiesto il permesso ai miei genitori,
la festa era solo una mia idea, se mi
lasciano poi vediamo!!
Maty

5 MAGGIO

Sono appena tornata da scuola di danza, la maestra ci ha fatto provare la nostra parte e poi ci ha detto che aveva deciso. E quindi... sono stata scelta!!!! Ragazzi sono strafelice, non pensavo di farcela. Dovrò fare tantissime prove in questi giorni e infatti credo che ci vedremo poco e che dovremo rimandare le nostre gite in bici, però spero che verrete e vedermi durante lo spettacolo. E poi ho chiesto ai miei per la festa di compleanno e mi hanno detto di sì! 😊

Loro vanno a 1 cena e possiamo stare da soli fino a quando non tornano (anche se so già che torneranno prestissimo per controllarci, ma non m'importa!).

Maty

Grande, allora posso chiamare Marta?

NiCo

Sei sempre il solito, non fai nemmeno i complimenti a Maty per il saggio e già subito pensi a quella lì... e poi non potevi trovarne un'altra migliore? È sempre vestita in una maniera assurda, l'altro giorno a scuola aveva i pantaloni a vita bassa, si è chinata e si è visto tutto il sedere con tanto di perizoma... che schifo... non è che sia bello vedere i sederi altrui!!!

Milla





Come al solito voi ragazze siete invidiose!

Gian

Bravo Gian, a parte che non è stupida e poi CHISSENEFREGA, mica mi deve dare ripetizioni di mate!!!

NiCo

Chiamala pure NiCo, ma non ditelo a troppa gente della scuola altrimenti poi quelle bestie mi mettono la casa sottosopra e i miei non mi fanno invitare + nessuno. A proposito, alla fine ho trovato il coraggio e sono riuscita a invitare anche Paolo. Ha detto che verrà insieme a 1 suo amico, chissà magari piacerà a Milla!

Maty

Brava Maty, ben fatto, però se l'amico di Paolo è come i ragazzi che mi fai conoscere di solito, lascia stare. L'ultima volta mi hai presentato uno che sembrava un comodino, basso e squadrato che oltretutto sapeva tutte le formazioni DI TUTTA LA SERIE A a memoria e non parlava di altro!!!

Milla

25 MAGGIO

Che bella festa, mi sono divertita un sacco, l'amico di Paolo contro ogni previsione era simpatico! Fisicamente meglio lasciar perdere, però sapeva un sacco di cose sull'ambiente, pensate che suo fratello lavora per il WWF e mi ha detto che d'estate fanno dei campi di volontariato anche per quelli della nostra età! Lui c'è stato l'anno scorso e ci ritorna anche quest'anno e magari se i miei mi lasciano ci potrei andare anche io! Non sono mai andata a fare una vacanza da sola! Comunque secondo me quella che si è divertita di più è Maty, guarda che ti abbiamo vista!!!

Milla

Eh sì, Maty, beata te, a me con Marta è andata male. Ha continuato a parlare per tutta la sera del suo ragazzo, all'inizio stavo a sentirla, poi non ce l'ho fatta più e sono andato nell'altra stanza con Gian a giocare ai videogiochi. Memorabile partita a FIFA, in cui ovviamente ho vinto io!!

NiCo

Hai solo avuto fortuna! Cmq io continuo a dire ke quel Paolo lì non è davvero 1 granké, ha giocato 1 po' alla Play con me ed era 1 schiappa.

Gian

Beh, io volevo ringraziarvi ancora per i roller blade che mi avete regalato, quando andiamo a provarli al parco? In casa mia mamma non mi lascia, chissà perché?!

L'altra sera alla festa Paolo mi ha portato 1 mazzo di fiori e mi ha regalato 1 cd di canzoni che ha fatto apposta x me, poi abbiamo ballato insieme e ad 1 certo punto mi ha baciata. È stato 1 po' strano però mi è piaciuto, dopo ero molto imbarazzata e lui mi ha chiesto se ci mettevamo insieme. Gli ho detto di sì. È così carino e tenero.



LA TORTA DI MATY
PRIMA E DOPO

1 pomeriggio è venuto a casa da me e la mamma l'ha conosciuto, ovviamente non sa niente, le ho detto solo che è 1 mio compagno. All'inizio non era tanto d'accordo, poi credo abbia capito e ha detto che se vogliamo ogni tanto può venire a fare i compiti da me! Che bello sono così contenta. Credevo che non mi sarebbe mai successo!

Maty

Sì ma non è che adesso stai sempre con lui e ti dimentichi di noi?????

Milla

Ma figuratevi, anzi se vi va domani dopo la scuola potremmo andare al parco tutti insieme, voi e Paolo con le bici e io con i miei pattini nuovi?

Maty

Io ci sto. Gian preparati che alle 4 ti suono.

NiCo

Devo proprio? Vabbè come volete, cosa non si fa x gli amici!

Gian



30 MAGGIO

Ricordo a tutti che DOMANI ALLE 4 ci sarà il mio spettacolo di danza e vi voglio tutti in prima fila!

Maty

3 GIUGNO

Certo ke non credevo ke potesse essere divertente andare a vedere 1 saggio di danza! Brava Maty, 6 stata bravissima! E in mezzo al gruppo eri sicuramente la +

bella! La dieta ha funzionato! 6

dimagrita un po', ma non troppo e non sembravi 1 stuzzicadenti come le altre del gruppo, a parte quella coi capelli biondi che ballava sempre vicino a te (chi è??).

Non so se è xké sta x finire la scuola, se è xké avete passato l'anno a prendermi in giro o xké fa caldo ma ieri, di mia spontanea volontà, sono uscito e sono andato ai giardini con mia sorella... KE MI AVETE FATTO?? VOLEVO STARE PROPRIO FUORI! E NON HO NEMMENO GIOCATO ALLA PLAY!!

Gian

Stuzzicadenti? A me sembravano tutte bellissime lì che ballavano! Però bravo Gian che stai diventando anche tu un figo, esci il pomeriggio e fai apprezzamenti sulle ragazze, cose mai sentite. Bravo, bravo!

Anche io ieri volevo andare ai giardini, ma i miei mi hanno chiuso in casa a studiare, tra poco finisce la scuola e arrivano le pagelle e se ho qualche insufficienza i miei mi strozzano. Hanno detto che devo avere una pagella "guardabile" se no mi fanno studiare tutta l'estate!! Ma a me gli insuff non mi sembrano così inguardabili però.

NiCo

E sì Maty, siete state tutte bravissime! E complimenti anche a Gian che ha imparato a uscire di casa senza dover essere minacciato da noi e a NiCo che si è tuffato sui libri... anche se mancano solo pochi giorni di scuola! Ma meglio tardi che mai, no?! Sono troppo contenta per tutti noi!

Milla

Grazie del supporto ragazzi! Sono contenta che vi siate divertiti!!! Anche io mi sono divertita 1 sacco, ho anche superato l'imbarazzo da tuta attillata e potrei quasi pensare di comprarmi un costume nuovo per il mare!!

Maty

10 GIUGNO

Che fatica gli ultimi giorni di scuola, nessuno aveva più voglia di concentrarsi e nemmeno i prof di fare lezione... però la voglia di darci tutti quei compiti mica gli è passata... soprattutto tutti quei problemi di matematica... argh! Ora dobbiamo solo aspettare le pagelle... e, NiCo non fare quella faccia, già ti immagino mentre



leggi! Rilassati, ti sei fatto interrogare di tutte le materie, i prof sanno che eri super impegnato col nuoto e quindi basta! Ora siamo in vacanza e dobbiamo pensare a divertirci e riposarci... io poi a fine giugno ho convinto i miei a mandarmi al campo del WWF e quindi per due settimane sarò con altri ragazzi della nostra età in montagna a impegnarmi per l'ambiente e gli animali! Non vedo l'ora!

Milla

Lo so, lo so, la pagella sarà guardabile, ma che fatica! Ora bisogna cercare delle idee per passare il tempo divertendoci?? Ecco la mia: la nuova piscina in cui mi alleno durante l'estate diventa una piscina all'aperto! Smontano le pareti e tolgono il tetto, tutto intorno c'è un prato grandissimo dove si può giocare e stare con gli altri! È bellissimo. Che ne dite se ci andiamo? Non è lontana e poi io conosco tutti là e non credo che i vostri genitori si arrabbino! Se non ci volete andare in bici c'è un pullman comodo!

NiCo

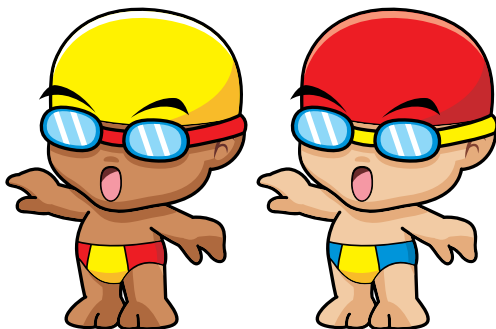
Io dicevo che il costume l'avrei messo, ma al mare! Non certo in città, che poi magari là c'è pure qualcuno che conosco, tipo Paolo.

Maty



IN QUANTO EX PIGRO E SFIGATO DICO DI SÌ! Potrei però tornare a fare il pigro durante l'inverno che fa freddo, che dite?? Cmq x la piscina ci sto, e Maty non hai scuse x non venire! E non credo che Paolo si lamenterà!!! E poi io a luglio vado via prima con mio padre e poi con mia mamma e mi sa ke tra 1 cosa e l'altra ci si vede di nuovo a settembre!

Gian



Per me la piscina va benissimo... ma ci andiamo tra qualche giorno per favore... intanto possiamo sempre uscire per un gelato...

Milla

Tra qualche giorno??? Che barba... ma che è? Hai le tue cose?

NiCo

Dai Milla, non mi dire che ti sono venute le tue cose???

Maty

Beh, se proprio lo volete sapere... Sì!

Milla

28 GIUGNO

Se Milla ha iniziato io lo finisco il diario! Non perché non voglio farlo fare a voi ragazzi, ma noi ragazze siamo molto + brave a scrivere, che dite? Anche se voi siete stati fantastici, tutti... abbiamo preso tutti e 4 l'impegno del diario e abbiamo finito INSIEME!

Domani Maty parte x la montagna e poi tra 2 giorni parte pure Gian. I nonni mi porteranno in campagna e NiCo... tu come farai senza di noi??

Sarebbe bello continuare il diario, ma abbiamo scritto e appiccicato talmente tante cose che non c'è + spazio!

Adesso che non ci vedremo x 1 bel po' l'unica è quella di sentirci su FB! Tenetemi aggiornata. Grazie ragazzi, senza di voi quest'anno non sarebbe stato lo stesso!

Maty

Non me lo dite, tutto luglio in città, ma poi ad agosto andiamo tutti in vacanza, ma non vi dico dove, così quando vi arriva la cartolina vi stupisco!!!

Siete i migliori amici di sempre e mi mancherete un casino, però sono sicuro che a settembre nulla sarà cambiato e inizieremo insieme come sempre l'ultimo anno delle medie!

NiCo

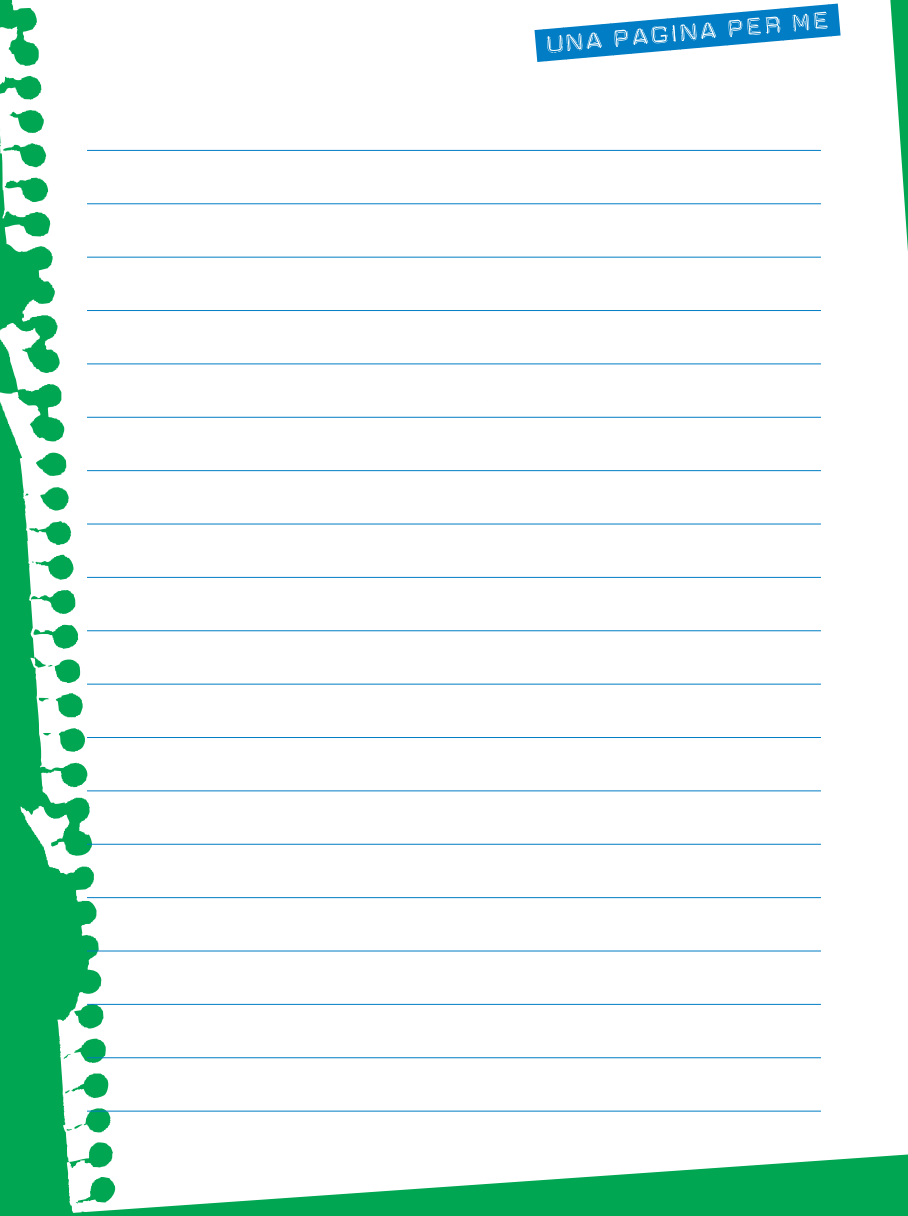
È 1 po' triste vedere ke sto scrivendo le ultime parole su questo quaderno, è 1 sensazione strana, ke su Internet non provi, lì non c'è la fine, al massimo smetti xké ti stufi! Ma difficile ke ci stuferemo tra di noi! Sapete 1 cosa? Non vedo l'ora ke sia fine agosto, x trovarci di nuovo e raccontarci le vacanze! Divertitevi!

Gian

Ecco, avete già scritto tutto voi! Mi raccomando, cercate di non fare come l'estate scorsa, che siete cambiati tantissimo e a momenti non vi riconoscevo... mi mancherete tantissimo ma so che un paio di mesetti di distanza ci faranno bene e rafforzeranno ancora di più la nostra amicizia! E con questo, il quaderno è proprio finito! Buone vacanze!

Milla

UNA PAGINA PER ME



UNA PAGINA PER ME

A page of lined paper with a decorative border of green circles on the right side. The page is white with blue horizontal lines. The title 'UNA PAGINA PER ME' is written in white on a blue rectangular background in the top left corner. The right edge of the page is decorated with a vertical line of green circles of varying sizes, resembling a spiral binding. The page is set against a green background.



Progetto Editoriale
Eclectica
www.eclectica.it

Responsabile Scientifico
Laura Marinaro - SSD Epidemiologia - ASL CN2

A cura di Silvia Amici e Antonella Ermacora

Testi di Silvia Amici, Giusy Famiglietti,
Roberta Molinar, Anna Provenzano,
Giovanna Rho e Sara Rolando

Con la consulenza scientifica di
Franca Beccaria, Corrado Celata, Nadia Colledan,
Antonella Ermacora e Maria Rosa Giolito

Realizzazione
Ars Media
www.ars-media.it

Progetto grafico e impaginazione di
Giancarlo Cagliero, Cristina Leone e Luciana Prieto

Il presente materiale e il progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"- Terza edizione 2015 sono realizzati con il contributo di Fondazione CRT, Regione Piemonte e Regione del Veneto.

Prima edizione 2007 - realizzata con il contributo della Città di Torino e della Circostrizione 5 nell'ambito del Progetto Urbal. Seconda edizione 2012 - aggiornata e realizzata con il contributo del Ministero della Salute e del CCM.



 **Fondazione
CRT**



Ministero della Salute

ccm

 **REGIONE
PIEMONTE**

 **REGIONE DEL VENETO**

 **ASL
ALBA
ASL CN2**

 **Azienda
U.L.S.S.15
ALTA PADOVANA
Regione del Veneto**

 **guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari

 **CAMPAGNA
5**