



4th Mobility

5th Piramatiko Geniko Likio Rethimnou Panepistimiou Kritis



Rethymno (Crete), 10-14 October 2016

5th Mobility

Lørenskog Videregående skole



Lorenskog (Oslo) 24-28 April 2017



Non solo parole

Il secondo numero di questo giornalino sigla un altro anno di lavoro, di conoscenze acquisite, di incontri, di confronti, di esperienze e quant'altro di positivo si possa aggiungere, qualcosa di prezioso ed inestimabile che coinvolge professionalmente ed umanamente. Per questo anno abbiamo avuto assegnati un lavoro sull'acqua ed uno sulla dieta mediterranea, rispettivamente per la mobilità in Grecia ed a seguire in Norvegia. Così, dapprima una attenta analisi sull'acqua, dal reale fabbisogno ai disagi provocati per la mancanza, dalle sue funzioni alla necessità di una buona scelta, ha accentuato la consapevolezza di quanto essenziale essa sia per la vita di ogni essere vivente e non solo. Il tema del cibo poi, visto ed approfondito in tutti i suoi aspetti, dalle proprietà contenute ai suggerimenti per il consumo, dai riconosciuti benefici portanti alle curiose notizie ha puntualizzato dettagli importanti. La ricerca sulle origini e sviluppi della nostra dieta mediterranea, compresa di dimostrazioni pratiche delle nostre specialità culinarie ha conferito un tocco insolito, divertente e molto coinvolgente. Ambedue gli argomenti, oggetto dei lavori presentati hanno fornito suggerimenti utili da adottare nel quotidiano. Come sempre, per ogni lavoro scattano inevitabilmente confronti e chiavi di lettura che danno luogo ad una "simpatica, leggera e costruttiva competizione". Prova ne è il dialogo successivo alle presentazioni dei lavori a cura degli studenti dai vari paesi. Manifestazioni di ammirazione, sincera condivisione e rispetto per i lavori altrui, creano un contesto armonioso e disteso e favoriscono la socializzazione così diventando vere e proprie "lezioni di vita".

Not only words

The second issue of this school newspaper marks another year of hard work, gained knowledge, meetings, comparisons, experiences and all the possible, positive things I could think of. Something precious and invaluable involving both professional and personal aspects of each of us. We have been given two topics to talk about "Water and Mediterranean diet", presented respectively in Greece and Norway countries. We started off by searching careful information on water and its intake, the diseases arising from the lack of it, till the importance of its choice and awareness of the role it plays for our bodies and for living beings in general. Very interesting aspects also arose from the food topic: general characteristics and eating tips, well renowned healthy benefits and peculiar ones we weren't aware of. Going through Mediterranean diet, its origins and changes over time, we explained it all through cooking demonstrations of our typical dishes, contributing to make every session funny and entertaining. Both topics have been the source of important suggestions, useful for our everyday lives. As always, each work was a starting point for comparisons and different interpretations that led to a "soft, engaging and constructive competition". Evidence is given by the discussions risen soon after the presentations from different countries. We could smell admiration, willing to share, and respect for the other works in a pleasant environment, making room to socialization and turning into proper "life lessons".

Prof.ssa G. Paola Lucchesi

THE HOSTING FRIENDS' EXPERIENCE

GEORGIA'S IMPRESSIONS

Leaving Poland in 2015 except from all the new friend that I have made, the place that I visited and the amazing experiences, I was feeling sad because I hate "goodbyes" and I wanted to stay longer. At the same time I was impatient, as I knew that it will be my turn to host somebody and to have as much fun as I had in my trip. When the school told me that in October 2016 will come pupils from six different countries to host them I felt really excited about that. However I was a little nervous about all the preparations and the things I had to manage in order to be everything ok and to have fun my guest too. Fortunately, all this stress disappeared when I met my guest from Norway and I was sure that everything wanna be fine. Every night we were with some or all of the participants from Erasmus although I lived far from the city. It is so special and fantastic to meet new people from different countries, to learn about their culture, their interests, to work in pairs, to learn new things about the healthy was of life and nutrition tips (name of Italian program: HEALTHY WEALTHY TOP TIPS) and to exchange beliefs and ideas. I really enjoyed that week and I didn't want to finish again. The things that I have assumed are so many and so important that I will never forget this experience. I hope in the future to have the opportunity to participate again in such a program! Greetings from Greece! Sara, Simone and Andrea I was really happy that I met you, I thought that it will be impossible to meet again and I hope to enjoy our visit as I did!

Love you and hope to meet you again!



Georgia Perdikaki



Thanks to Erasmus+ I had the opportunity to travel a lot and meet new people and in October another trip was waiting for me; destination: Greece. I was very happy because I was looking forward to seeing the Greeks known in Poland in 2015.

It was an unforgettable experience, we visited fantastic places and met wonderful people, I will remember Crete as a happy island full of love and people who will always stay in my heart. The family who hosted me was very helpful, gave me many presents and made me feel as I was at home, I will never forget their affection. Hope one day we will meet again.

Bye bye Greece.



Lasciando la Polonia nel 2015, al di là le nuove amicizie fatte, i posti che ho visitato e le esperienze straordinarie vissute, mi sono sentita triste perché odio gli "addii" e sarei voluta rimanere più a lungo. Al tempo stesso ero impaziente, perché sapevo che un giorno sarebbe stato il mio turno ad ospitare qualcuno e mi sarei divertita tanto quanto ho fatto durante il viaggio in Polonia. Quando la scuola mi ha detto che nell'Ottobre del 2016 sarebbero venuti studenti da sei diversi Paesi e li avremmo dovuti ospitare, mi sono sentita veramente felice. Tuttavia ero un po' nervosa per via delle preparazioni e delle cose che avrei dovuto sistemare per far sì che tutto andasse per il meglio e fare divertire il mio ospite. Fortunatamente, tutto questo stress è scomparso quando ho incontrato il mio ospite dalla Norvegia ed ero certa che tutto sarebbe andato per il meglio. Ogni sera eravamo con alcuni o tutti i partecipanti del progetto Erasmus, sebbene vivessimo lontano dal centro città. È così speciale e fantastico incontrare nuove persone provenienti da diversi Paesi, conoscere la loro cultura, i loro interessi, lavorare in coppia, imparare cose nuove su uno stile di vita sano e suggerimenti nutrizionali (nome del programma italiano: HEALTHY WEALTHY TOP TIPS) e per scambiare pareri e idee. Mi sono divertita molto quella settimana e non volevo finisse. Le cose che ho imparato sono state tante e così importanti che non dimenticherò mai questa esperienza. Spero in futuro di avere l'opportunità di partecipare ancora a questo tipo di progetto! Saluti dalla Grecia! Sara, Simone e Andrea sono stata veramente felice di avervi conosciuti.

Vi voglio bene e spero di incontrarvi di nuovo!

THE GUESTS' EXPERIENCE

MY IMPRESSIONS



Grazie al progetto Erasmus+ ho avuto l'opportunità di viaggiare molto e conoscere nuove persone e ad Ottobre un altro viaggio mi stava già aspettando; destinazione: Grecia.

Ero molto felice, perché non vedevo l'ora di rivedere gli amici greci conosciuti in Polonia nel 2015.

E' stata un'esperienza indimenticabile, abbiamo visitato dei posti fantastici e conosciuto persone meravigliose, ricorderò Creta come un'isola felice, piena d'amore e di persone che resteranno per sempre nel mio cuore.

La famiglia che mi ha ospitata è stata molto disponibile, mi ha fatto molti regali e mi ha fatto sentire a casa, non

dimenticherò mai il loro affetto.

Spero un giorno ci rivedremo.

Ciao Grecia.

Sara Arrigo V AT



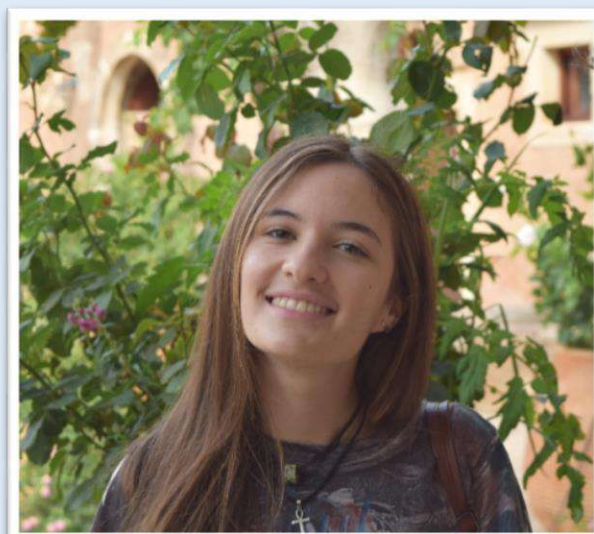
THE HOSTING FRIENDS' EXPERIENCE

NIKOLETA'S IMPRESSIONS

Well, my parents were a little nervous initially but when they met you they really liked you. But okay, you know that dad doesn't speak English very much so he was a little bit shy but my mum really enjoyed your stay here.

And generally of course I really enjoyed so much the days you were here. We were having so much fun. I think especially because you are from Sicily and our culture and lifestyles are so similar.

Una fatsa una ratsa.



Beh, i miei genitori erano un po' nervosi inizialmente, ma quando ti hanno conosciuto, gli sei davvero piaciuto. Sai che papà non parla molto inglese quindi era un po' timido, ma a mia mamma è piaciuto molto il tuo soggiorno qui.

E ovviamente ho apprezzato molto i giorni in cui sei stato qui. Ci divertivamo tantissimo...Penso soprattutto perché sei della Sicilia e la nostra cultura e stile di vita sono molto simili.

Una Faccia, una razza.

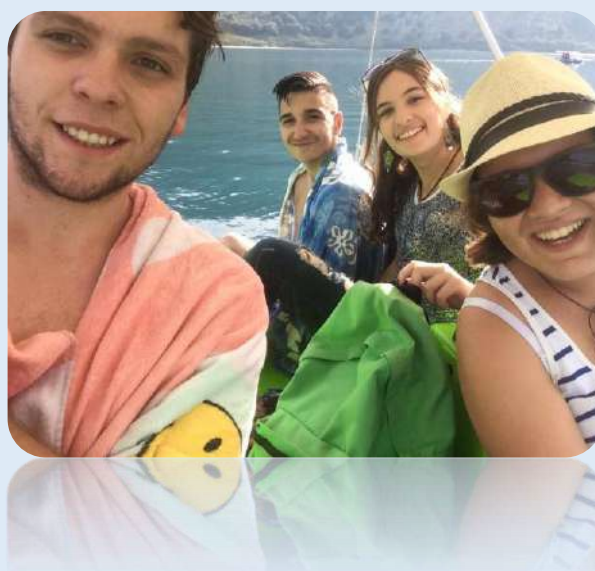


Nikoleta

My IMPRESSIONS

Quest'anno grazie al Progetto "Erasmus+" ho avuto l'opportunità di essere ospitato da una famiglia greca.. È stata un'esperienza molto importante dal punto di vista linguistico perché mi ha permesso di approfondire le mie conoscenze, ed anche sotto il profilo culturale ho imparato a condividere culture e abitudini, anche se, per un certo senso molto simili alle nostre.

Sono stato accolto come se fossi realmente loro figlio. Sono stato benissimo e spero di incontrare nuovamente la mia "Host Friend" e ovviamente tutta la famiglia. Un'esperienza indimenticabile che resterà per sempre impressa nella mia mente.



This year, thanks to the Erasmus + project, I had the opportunity to be hosted by a Greek family. It was very important from the linguistic point of view because it allowed me to strengthen the knowledge of English, and from the cultural one too, as I learned to share cultures and habits even, though, they are very similar to ours.

I was welcomed as if I really was their son. I enjoyed and I hope to meet again my "Host Friend" and of course the whole family. An unforgettable experience that will forever be imprinted in my mind.

Simone Micali V AT



THE HOSTING FRIENDS' EXPERIENCE

Georgia's impressions

I have to admit that, one week before you came, me and my parents were pretty anxious, because we didn't know many things about you. Especially my mother, who doesn't know English so well, was always telling me: "Ask him about his favourite food!" or "What if he misses his country and doesn't have fun here?" and stuff like that. But when you arrived in Rethymno, I realised that you were so kind and social, so I didn't feel anxious at all.

We had "broken the ice" already from the first day, so the whole week was just amazing! Soon we had met everyone, so we had a great time all together! I think that the purpose of the Erasmus project (meeting different cultures-creating international friendships) was accomplished with great success and I really recommend to every teen to take part in programs like this, because they only offer unforgettable moments, unique experience and strong friendships!

Georgia Androulaki.



Devo ammettere che una settimana prima del tuo arrivo, io ed i miei genitori eravamo abbastanza ansiosi perché non sapevamo tante cose su di te. Specialmente mia madre che non conosce l'inglese molto bene, mi chiedeva sempre: "chiedigli qual è la sua pietanza preferita" oppure "e se gli mancasse il suo paese e non si divertisse?" e cose di questo genere; ma quando sei arrivato a Rethymno, ho realizzato che in realtà sei molto carino e socievole, quindi non mi sentivo completamente in ansia. Abbiamo rotto il ghiaccio già dal primo giorno, perciò l'intera settimana è stata magnifica! Subito abbiamo incontrato tutti gli altri e abbiamo passato fantastici momenti assieme! Credo che lo scopo del progetto ERASMUS + (incontrare culture diverse-instaurare amicizie internazionali) è stato raggiunto con grande successo. Raccomando ad ogni giovane di aderire a progetti simili perché offrono momenti indimenticabili, esperienze uniche e amicizie durature!

THE GUESTS' EXPERIENCE

My IMPRESSIONS

Quest'anno, ad Ottobre grazie alla mia professoressa ed al progetto ERASMUS +, ho avuto l'opportunità di partecipare per la seconda volta ad un nuovo incontro. Io e due miei compagni di classe dopo essere stati selezionati abbiamo iniziato a creare lavori e giochi virtuali come la prima volta, ma riguardo un nuovo argomento, l'ACQUA. Siamo stati molto veloci e precisi, così dopo una settimana di duro lavoro eravamo pronti a partire. Il primo passo arrivato a Chania è stato quello di presentarsi alla famiglia ospitante.

Durante la settimana abbiamo avuto l'opportunità di visitare tanti magnifici posti, di migliorare il nostro inglese, di guadagnare nuove amicizie e soprattutto di esporre i nostri lavori e coinvolgere ragazzi di altri paesi nei nostri giochi. Dopo questa fantastica esperienza, il progetto ERASMUS + per me è riconfermato come la miglior iniziativa per imparare e socializzare.

Andrea Ruggeri. V AS



This year, in October thanks to my teacher and the ERASMUS + new meeting project, I had the opportunity to join for the second time. Me and two classmates, after been selected started to create virtual products and games like we did the first time, but about a new topic,

WATER. We were really fast and precise so after a week of hard work we were ready to go. The first step when we arrived in Chania, Crete, was obviously the presentation with our host family.

During the week we had the opportunity

To visit a lot of beautiful natural places, to improve our English, to gain new friends and especially to present our works and involving guys from other countries in our games. After this amazing experience, ERASMUS + project for me, is considered as the best project to learn and socialize.

THE HOSTING FRIENDS' EXPERIENCE

Anna's Impressions

"I had a great week with the Erasmus project where my guest, Alessia Sbilordo, made it even better. With the rest of the group we experimented Norway and it's best with lot of snow, some rain, and beautiful sunset over Oslo.

It was especially fun to guide our guests around Oslo city, and while showing them what a wonderful city it is, we got to know each other even more.

On the end of the days Alessia and I relaxed and talked about all the impressions we had through the day.

We both learned a lot of Norwegian culture, as well as the cultures in Spain, Portugal, Poland, Turkey, Greece and Italy.

Our focus during the week was healthy food, and therefore we got to make and taste lots of food from very different cultures.

I gained some favorite, and among them was the Italian Pesto with pasta which Valeria and Alessia showed me how to make it.

On Friday evening we had a party with some diploma ceremony and some games.

After that it was time to say goodbye. It was both a very sad, and happy time. But I can look back at the week as one of the best weeks in my life where I learned a lot and gained friends for life.

I hope I can visit my new Italian friend Alessia in the nearest future."

ANNA



"Ho trascorso una fantastica settimana con il progetto Erasmus, resa migliore dalla mia ospite, Alessia Sbilordo. Con il resto del gruppo abbiamo sperimentato la Norvegia ed il meglio di essa con molta neve, un po' di pioggia e magnifici tramonti su Oslo. È stato veramente divertente guidare i nostri ospiti in giro per Oslo, e mentre mostravamo loro che fantastica città essa sia, ci conoscevano l'un l'altro.

Al nostro ritorno a casa la sera, Alessia ed io ci rilassammo e parlavamo delle nostre impressioni circa la giornata. Entrambe abbiamo imparato qualcosa sulla cultura Norvegese, ed anche su quelle della Spagna, del Portogallo, della Polonia, della Turchia, della Grecia e dell'Italia. Il nostro argomento durante la settimana era parlare di cibo salutare, preparare e gustare tantissimi cibi provenienti da culture diverse. Alcuni sono diventati i miei preferiti, ed uno di questi è la pasta con il pesto siciliano che Valeria ed Alessia mi hanno mostrato come preparare.

Venerdì sera abbiamo avuto una festa con una cerimonia dei diplomi ed alcuni giochi. Dopo ciò era arrivato il momento di salutarci. È stato un momento molto triste e felice allo stesso tempo. Però posso guardare indietro a questa settimana e definirla come una delle migliori della mia vita in cui ho imparato molto e guadagnato degli amici per tutta la vita.

Spero di poter incontrare la mia nuova amica Italiana Alessia in un imminente futuro."

THE GUESTS' EXPERIENCE

My Impressions

Norway was my second experience in the Erasmus+, and it was fantastic like the first one!

The landscapes full of snow were one of the best things I saw.

I was hosted by Anna Cecilia, the nicest and cutest person I've ever met in my life. She was very nice to me and we spent a lot of time together.

At home, at school and outside we had a lot of fun, together with the other people from the other countries.

I really liked Oslo, the capital of Norway, and its fantastic landscapes. We saw the sunset from the port and it was the one of the most beautiful I've ever seen in my life.

Erasmus+ get people together in an unbelievable way.

The worst moment was the last day, when we had to come back home.

In Norway I left a lot of friends that I'd like to meet them again in the future, here in Italy or in another country.. it doesn't matter where, the most important thing is make it happen!



La Norvegia è stata la mia seconda esperienza all'interno del progetto Erasmus, ed è stata fantastica come la prima!

I paesaggi innevati sono stati uno delle cose migliori che abbia visto.

Sono stata ospitata da Anna Cecilia, la ragazza più carina e simpatica che io abbia mai incontrato nella mia vita. Siamo diventate molto amiche ed abbiamo passato molto tempo insieme.

A casa, a scuola ed anche all'esterno ci siamo divertite molto, insieme alle altre persone del progetto.

Mi è piaciuta molto Oslo, la capitale della Norvegia, ed i suoi fantastici paesaggi. Abbiamo visto il tramonto sul porto e devo ammettere che è stato uno dei più belli che abbia mai visto nella mia vita.

L'Erasmus+ unisce le persone in una maniera inimmaginabile.

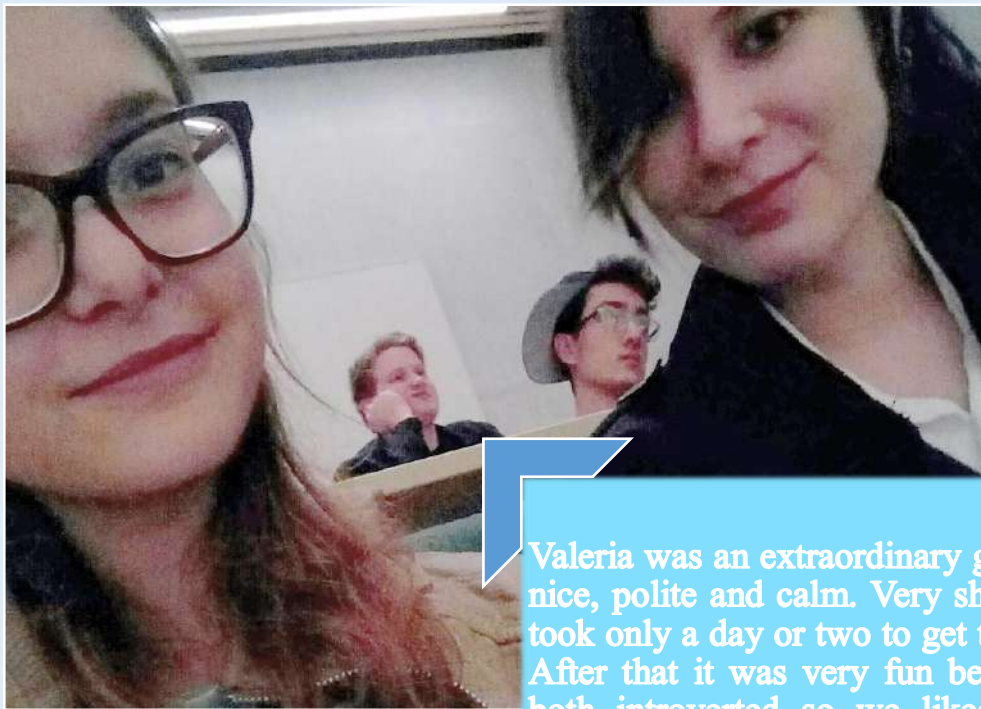
Il momento peggiore è stato l'ultimo giorno, quando dovevamo tornare in Italia.

In Norvegia ho lasciato un sacco di amici che vorrei incontrare in futuro, qui in Italia o in un altro paese.. non importa dove, la cosa più importante è farlo!

Alessia Sbilordo IV AT

THE HOSTING FRIENDS' EXPERIENCE

IVY'S IMPRESSIONS



Valeria was an extraordinary guest. She was very nice, polite and calm. Very shy at the start but it took only a day or two to get to know each other. After that it was very fun being with. We were both introverted so we liked more staying in small groups rather than being with everyone else. For me that was exactly what I needed and wanted. I really enjoyed our time together and I hope she did too.

Valeria è stata un'ospite straordinaria. È stata molto gentile, educata e calma. Molto timida all'inizio ma ci è voluto un giorno o due per conoscerci. Dopo ciò è stato molto divertente stare con lei. Siamo entrambe introversive quindi preferivamo essere in piccoli gruppi piuttosto che stare con tutti gli altri. Quello era esattamente ciò di cui avevo bisogno e che volevo. Ho davvero apprezzato il nostro tempo insieme e spero sia stato lo stesso per lei.

Ivy Rosvold

THE GUESTS' EXPERIENCE

MY IMPRESSIONS

È stato davvero bello stare da Ivy. Siamo molto simili e questo mi ha aiutato ad andare d'accordo con lei subito e a conoscerla meglio. Per la maggior parte del tempo siamo state sole piuttosto che stare con tutti gli altri ma non è mai stato noioso perché così abbiamo avuto l'opportunità di visitare alcuni luoghi particolari e fare tutto col nostro ritmo. Ho passato una bella settimana con lei, è stata un'esperienza piacevolissima.



It was very nice having Ivy as my host. We are similar each other and this helped me to get along with her quickly, and to know her better. We mostly spent our time on our own rather than staying with the others but it was never boring as we had the chance to visit some particular places and to do everything in a peaceful way. I Had such a great time with her. It was a really lovely experience.

Valeria Biddeci IV B



ErasMus...ica!!



Don't stop believin'

Just a small town girl
Livin' in a lonely world
She took the midnight train goin' anywhere
Just a city boy
Born and raised in south Detroit
He took the midnight train goin' anywhere

A singer in a smoky room
A smell of wine and cheap perfume
For a smile they can share the night
It goes on and on, and on, and on

**Strangers waiting
Up and down the boulevard
Their shadows searching in the night
Streetlights, people
Living just to find emotion
Hiding somewhere in the night**

Working hard to get my fill
Everybody wants a thrill
Payin' anything to roll the dice
Just one more time
Some will win, some will lose
Some were born to sing the blues
Oh, the movie never ends
It goes on and on, and on, and on

**Strangers waiting
Up and down the boulevard
Their shadows searching in the night
Streetlights, people
Living just to find emotion
Hiding somewhere in the night**

**Don't stop believin'
Hold on to the feelin'
Streetlights, people**

**Don't stop believin'
Hold on
Streetlights, people**

**Don't stop believin'
Hold on to the feelin'
Streetlights, people**

Non smettete di crederci

Solo una ragazza di un piccolo paese,
che vive in un mondo isolato.
Prese il treno di mezzanotte senza una meta
precisa.
Solo un ragazzo di città,
nato e cresciuto nel sud Detroit.
Prese il treno di mezzanotte senza una meta
precisa.

Un cantante in una stanza per fumatori,
con sapore di vino e profumo economico
addosso.
Per un sorriso, possono condividere la notte
che va avanti e avanti e avanti e avanti.

**Estranei che aspettano,
su e giù per il viale.
Le loro ombre scrutano la notte.
Gente di strada,
che vive solo per trovare l'emozione
che si nasconde da qualche parte nella notte.**

Lavorando sodo per saziarsi,
tutti vogliono un brivido.
Pagherebbero qualsiasi cifra per tirare i dadi
solo un'altra volta.
Qualcuno vincerà, qualcuno perderà,
qualcuno è nato per cantare il blues.
E adesso il film non finisce mai,
va avanti e avanti e avanti e avanti.

**Estranei che aspettano,
su e giù per il viale.
Le loro ombre scrutano la notte.
Gente di strada,
che vive solo per trovare l'emozione
che si nasconde da qualche parte nella notte.**

**Non smettete di crederci.
Aggrappatevi a quella sensazione,
gente di strada.**

**Non smettete di crederci.
Aggrappatevi a quella sensazione,
gente di strada.**

Non smettete!



Don't stop Believin' è un singolo del gruppo musicale rock statunitense Journey, pubblicato nel 1981 dall'etichetta discografica CBS. Questa canzone è stata senza dubbio l'inno di tutti i sognatori e non solo, infatti le sue note travolgenti sono in grado di incoraggiare anche l'ultimo dei delusi. Possiamo dunque affermare che grazie alle toccanti parole e alla dolce melodia che caratterizzano questo brano, si tratti di una delle canzoni di maggior successo del gruppo e senza ombra di dubbio ancora oggi è un brano che non ha perso il proprio valore e che sa arrivare perfettamente al cuore delle persone.

La grande importanza di questo singolo possiamo notarla già dal titolo che letteralmente sta a significare: *"Non smettere mai di credere e a te caro lettore, qualsiasi sia la tua età, qualsiasi siano le difficoltà che stai affrontando, non smettere mai di credere che ci sia una nuova possibilità e soprattutto, la cosa più importante, non smettere mai di credere che si può sempre ricominciare."*

Vincenzo Belfiore V AT



Don't stop Believin' is a famous song written by the Journey, a rock band from USA. This song is without a doubt the hymn of all the dreamers and not only, in fact its powerful notes are able to encourage also the last of disappointed people. So, we can say that thanks to the lyrics and the sweet melody that characterizes this song, it's one of the most successful song of the band and, now-a-days, is a song that still keeps its the real value and can perfectly get to the heart of people.

The most important thing of this song the title, can be understood from that literally means: *"Never cease to believe. You, dear reader, whatever your age, whatever the difficulties you are facing, never cease to believe that there is a new possibility and above all, the most important thing, never stop believing that you can always start over."*

THE TEACHERS' POINTS OF VIEW

What we really think..



**MONICA
GRECO**

Come ho vissuto l'esperienza in Erasmus ? Beh! Senz'altro con entusiasmo e coinvolgimento. All'inizio, vista la mia prima volta, oltre la curiosità, avvertivo che sarebbe stata un'esperienza umana importante. Infatti, l'accoglienza e l'interazione fra colleghi e con gli studenti sono state le peculiarità dell'intero soggiorno nell'isola di Creta. Tra sorrisi, abbracci, strette di mano e complicità educativa fra colleghi si è creata una cornice coinvolgente e inclusiva nei confronti di tutti e fra tutti. Essere in una realtà europea, in cui non vige l'idea della sopraffazione e del protagonismo, ma solo la condivisione di obiettivi educativi nei confronti degli studenti presenti unitamente alla conoscenza dei luoghi, alla bellezza della cultura greca, alla splendida ospitalità ha fatto sì che tutti noi remassimo nella stessa direzione. Allo stesso modo gli studenti interloquivano piacevolmente e in maniera aperta e consona al contesto. Tali esperienze servono a tutti, sia essi adulti che giovani. Gli adulti, in quanto disponibili al dialogo e confronto tra culture; i giovani perché si possano sentire sempre più cittadini di una Europa "casa di tutti". Al rientro, da subito ho constatato come queste realtà internazionali rendano i partecipanti "promotori di cambiamento" in maniera trasversale per una società libera ed accogliente.

How would I define my Erasmus experience? Well.. exciting and engaging for sure! From the very beginning, realizing it was the first time I thought it would have been a strong human experience for me. Indeed, the welcoming and the interaction between teachers and students where the main features during our stay on the island of Creta. Through smiles, hugs and handshakes we felt complicity among colleagues inside an environment that was engaging and inclusive towards everything and everybody. It's not easy to be in Europe without any abuse of power or attention-seeking, that helped us going all towards the same direction: just educational goals sharing together with the willing to discover the surrounding places and the enchanting Greek culture. At the same time, we were glad to see students enjoying talking each other with their minds open. These experiences are useful for both: adults get keener on dialogue and cultures comparison, and students feel more "at home" in Europe. As soon as we got back to Italy I could feel how the participants became such "promoters of change", for a free and welcoming society. As soon as we got back to Italy I could feel how the participants became such "promoters of change", for a free and welcoming society.



**MARZIA
RICCA**

La scuola oggi necessita non solo di studio ma di confronto e di sperimentazione di ciò che si è studiato; è questo che erasmus plus consente ai ragazzi. Le esperienze che si fanno in Erasmus plus passano dalla iniziale conoscenza alla interiorizzazione e alla condivisione fino all'entusiasmo per quanto si è appreso. Le differenze delle multi culture si fondono in partecipazione e ci si integra con facilità. La seconda mobilità di questo anno scolastico ci ha portato in un paese nord europeo, la Norvegia, che ha compensato il gelo climatico, -1 di temperatura, con tanto calore umano. L' apprezzamento ricevuto per i lavori presentati ci ha ripagato della fatica e dell'impegno profuso. Il confronto con i colleghi su metodologie, didattica e organizzazione delle successive mobilità è stato piacevole e arricchente. È stata una esperienza unica, felice di esserci stata.

Nowadays, the school system doesn't just need kids who study, but also who compare each other and apply the knowledge. This is what Erasmus + is all about. Get to know new things, assimilate them and share with enthusiasm. Multi ethnic environments and differences are melted and integration is easily achieved through active participation. The second mobility of this year brought us to Norway, where despite the -1° temperature we felt overwhelmed by warmth. Our hard work was rewarded and appreciated by the others, so we felt completely satisfied. I enjoyed the comparison on teaching methods and the organization of future meetings with the colleagues, that contributed to make it a special experience, and I'm happy to have been part of it.



ROSA AZZARELLI

L'esperienza Erasmus è un'esperienza straordinaria e non solo....

Nel mese di ottobre u.s., con grande gioia, ho accolto l'invito da parte dello staff del mio Istituto a partecipare ad un meeting Erasmus plus KA2 attivato in partenariato con altre scuole europee.

In passato ho partecipato ad altri progetti multilaterali che hanno permesso di arricchire le mie conoscenze. Infatti, conoscere un paese straniero e i suoi abitanti è una forma di arricchimento personale per noi docenti ed una crescita individuale per lo studente che impara a relazionarsi con un mondo a lui completamente estraneo dove convivono civiltà diverse con usi e costumi diversi.

Questa esperienza estremamente positiva a Rethymno – Creta (Grecia) ha contribuito ad offrire occasioni di aggiornamento e crescita professionale nonché a promuovere lo scambio di competenze ed esperienze sulle metodologie didattiche con altri insegnanti. Ad ogni modo, è stata un'esperienza significativa: "Erasmus offre grandissime opportunità a chi queste opportunità sa cogliere. E' un percorso impegnativo, ricco e variegato".

The Erasmus experience is extraordinary, and much more..

Last October I have accepted the invitation of my school staff to participate to a meeting on Erasmus plus KA2, a project in partnership with other European institutes.

In the past I had the chance to take part to other multilateral projects that let me improve my knowledge: indeed, discovering a new country with its people and culture is something that makes you richer, especially for us teachers. Also, for students it's a great opportunity to grow and learn how to interact out of their comfort zone, away from their own cultures and traditions.

This stunning experience we had in Rethymno, Crete (Greece) was particularly useful for us to stay updated on teaching methods and grow professionally, while boosting the exchange of expertise with other colleagues. Overall, it was a remarkable event: "The Erasmus offers endless possibilities for those who are able to grab them. It is a diverse, rich and challenging path."





Extracts from our topics...

in Greece

CrossWater

Down: 1: The Greek mathematician who understood how floatation works
 Down: 2: They are made up of water vapour
 Down: 4: It's a sweet water mirror
 Down: 6: A phenomenon of sea water caused by the moon
 Down: 8: A wide and very dangerous wave
 Down: 9: Where you wash your dishes
 Down: 10: Water at the solid state
 Down: 11: Your body is mostly made of it

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | | | | | | | | |
| D | R | I | N | K | A | B | L | E | L |
| C | H | L | I | Q | U | I | D | | L |
| M | D | E | B | E | R | A | T | E | D |
| S | E | A | N | S | U | E | W | A | |
| I | N | O | C | E | A | N | R | E | A |
| K | R | I | V | E | R | | | | |

Across: 3: The water you can drink
 Across: 5: The state of the drinking water
 Across: 6: It gets down when you are sad
 Across: 7: Who doesn't drink enough water
 Across: 9: Full of salted water
 Across: 12: A huge quantity of salted water that flows the continents
 Across: 13: He/She was born in water
 Across: 14: The Volga is in Europe

ERASMUS + WATER

Istituto Tecnico Economico Statale A.M. JACI A.S. 2016/2017

Principal: Giovanna Messina
Teachers: Grazia Paola Lucchesi - Monica Grieco - Rosa Azzarelli
Students: Sara Arrigo - Simone Micali - Andrea Ruggeri



How to behave:

- Always support the sense of thirst and drink a lot.
- Drink frequently and in small amounts
- Drink slowly, especially if the water is cold
- Drink water from the tap or bottled, both controlled and safe
- Drink other beverages like coke, orange juice, coffee etc... moderately

Ways of saying

A fish out of water
 Not feeling at home where you are.

Don't make waves
 Don't make trouble

Dry up your drip
 Be quiet. Shut your mouth.

In deep water
 In a place you are not feeling comfortable.

To be in bad waters
 To be in a difficult position.

You bring water to the sea
 You take advantage of something.

To keep water in one's mouth
 To keep silent.

Water has no borders, it is a shared resource whose protection requires an international cooperation.

Erasmus+ Healthy? Healthy! Top tips.
 Rethyma
 10-14 October 2016

WATER IS THE DRIVING FORCE OF ALL NATURE!
 Leonardo Da Vinci

Principal: Giovanna Messina
Teachers: Grazia Paola Lucchesi, Monica Grieco, Rosa Azzarelli
Students: Sara Arrigo, Simone Micali, Andrea Ruggeri

Extra water is required!

During illness where a raised temperature results in sweating.

If vomiting or diarrhoea has occurred, both of which can cause dehydration rapidly, especially in babies.

In lactation, for milk production.

in Norway

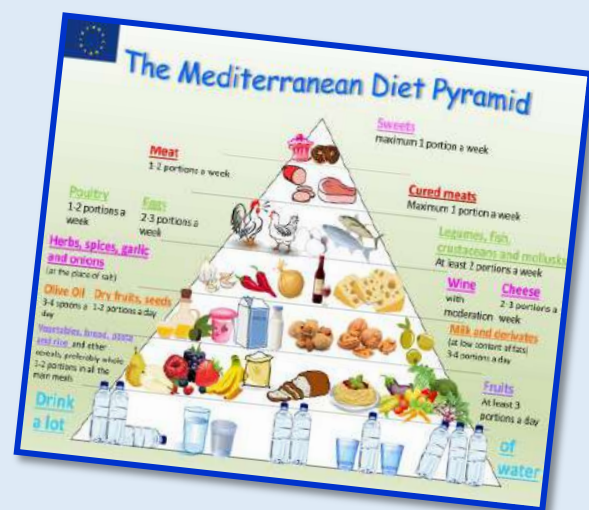
Products from Sicily

Products include: Nubia garlic, Oranges and Lemons, Olive oil, Ribera strawberry, Modica chocolate, Bronte Pistachio, Pachino Tomato, Agrigento Almond, Etna wine, Meschino wine, Indian fig, Sicilian Capers, Anchoovy, Sicilian Honey, Sicilian Pistachio.

THE MEDITERRANEAN DIET

Istituto Tecnico Economico Statale A.M. JACI A.S. 2016/2017

Headmaster: Giovanna Messina
Teachers: Grazia Paola Lucchesi - Domenica Ricca
Students: Alessia Sblorido - Valeria Biddei



DO YOU KNOW THAT

- Essential oil of eucalyptus is used for relaxing massages
- Chili is used as a good luck charm
- Garlic is great for insomnia
- Basil essential oil has different medicinal uses and can be used to soothe the cough, but also as a sedative to relieve anxiety, stress and insomnia
- Parsley infusion has a purifying property and helps you lose weight
- Onions were eaten by athletes before the race because they purify the blood
- Very soon, in Spain the olive will be used to produce electricity

Meatballs Recipe

Ingredients for 4 people

- Minced meat 200 gr.
- 1 egg
- Small amount of bread in parsley
- 2 handfuls of grated Parmesan cheese
- 1 handful of parmesan cheese
- Dried red lentils in milk
- Salt, pepper
- Oil of
- A pinch of ground lemon peel
- Lemon leaves - in double number compared to meatballs

Preparation

- Take the minced meat and put it in a bowl, add the egg, salt, pepper, grated Parmesan and Parmesan cheese, and fresh oregano.
- Mix all the ingredients with your hands.
- Add 2-3 slices of bread infused in milk and crumble.
- Give the mixture the form of balls, put each meatball between two lemon leaves and grill them.

LIFE WILL SMILE

AT YOU IF YOUR BELLY SMILES TOO!



Unusual activities

In Greece...

Learning by playing

Saperi

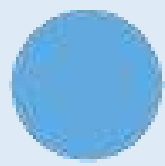
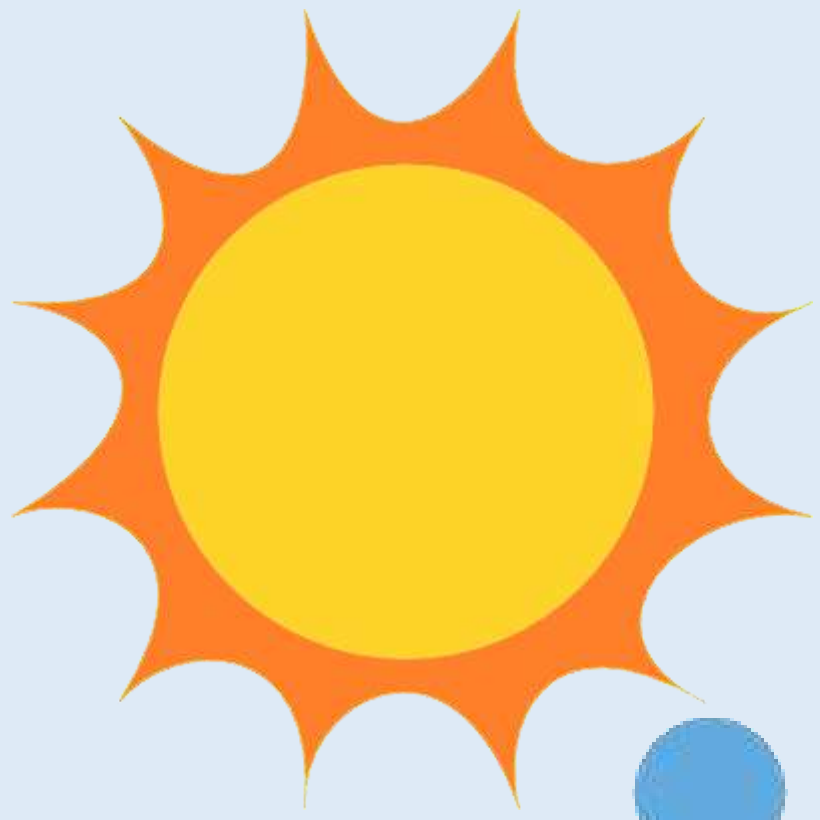
...in Norway

A day as a chef

Saperi

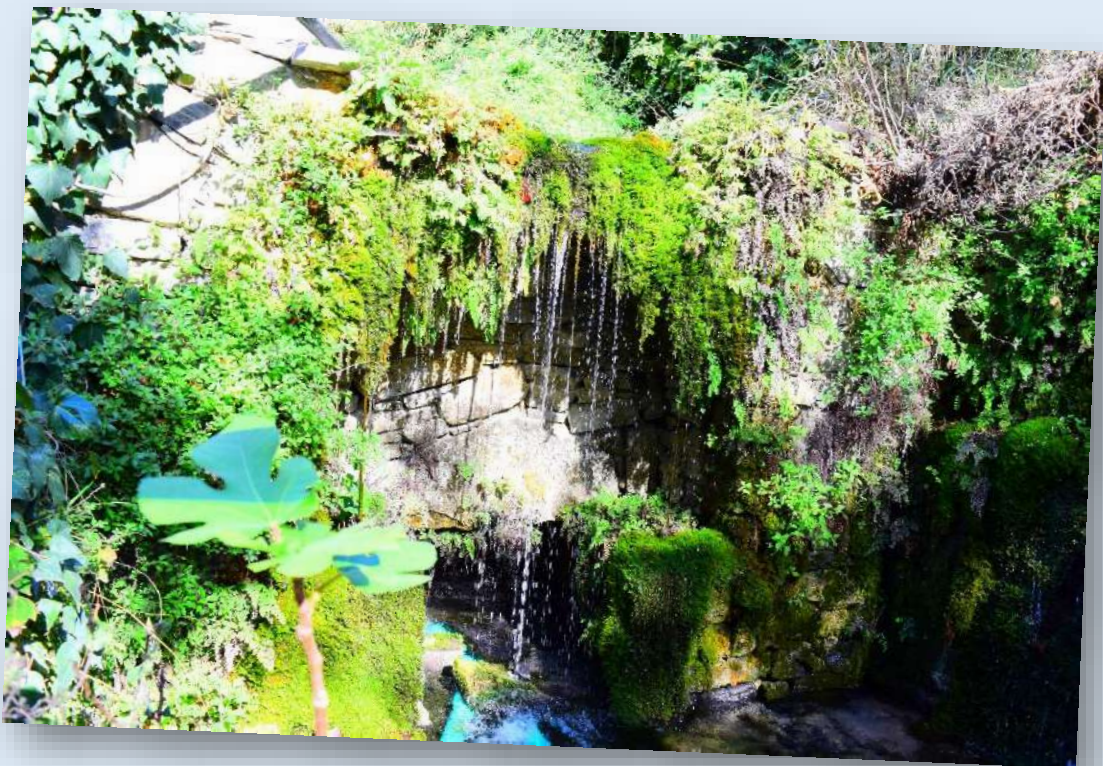
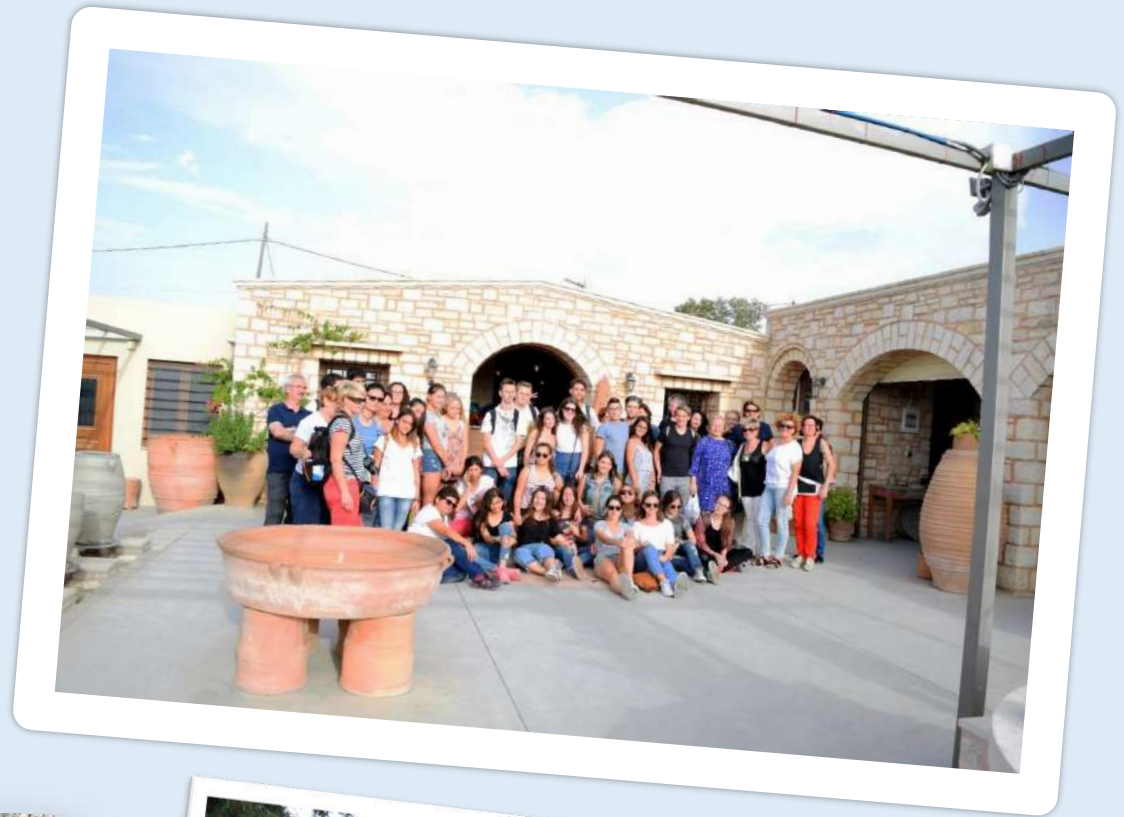
and





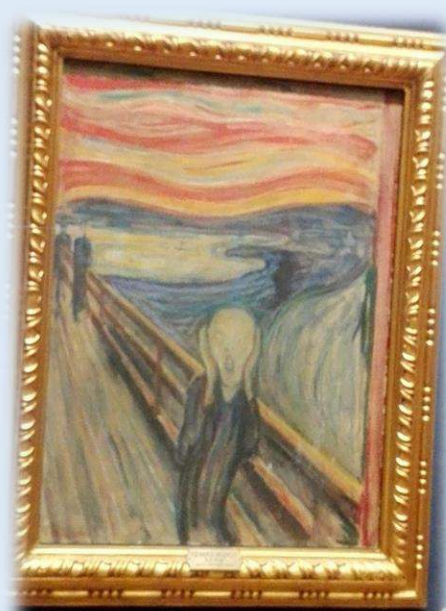
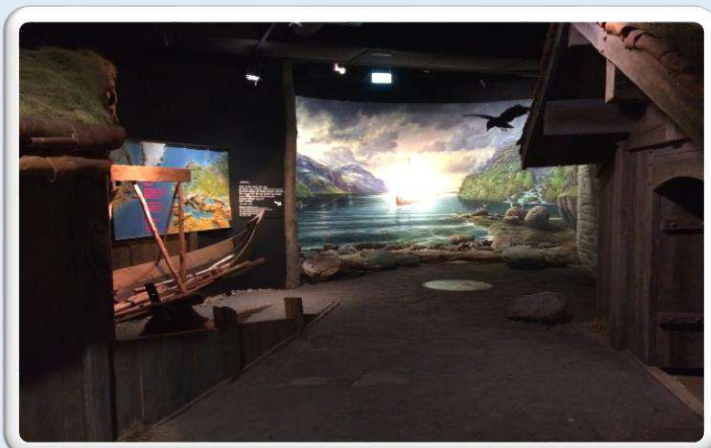
From the hot sun
of Greece...

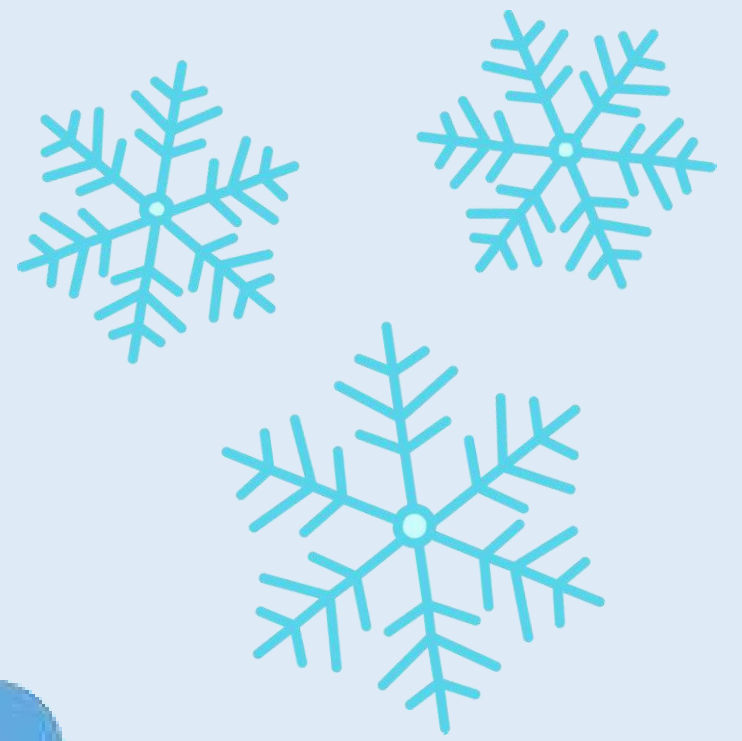
A bridge o





CULTURE FOR FUN





...to the cold snow
of Norway!

f sharings!

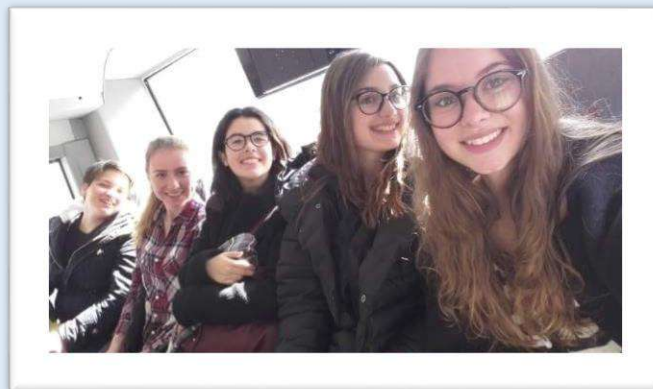


ERASMU..S..MILES

AND TEARS

FROM GREECE...

FROM NORWAY...



ERASMU..S..orrisi e.. lacrime

Le emozioni, si sa, sono difficili da controllare, soprattutto se sono vere e condivise.

E sul pianeta Erasmus di emozioni se ne vivono tante.

Sorrisi, tensioni, momenti di spensieratezza e di tristezza fanno da cornice alle diverse e variegata attività che si avvicendano durante le mobilità e che riguardano in particolar modo gli studenti che vi partecipano.

Alla curiosità del primo incontro ed alla gioia di stare insieme per tutta la settimana, si alternano teneri abbracci ed incontenibili lacrime al momento dei saluti.

Mi ritrovo spesso a scrutare i ragazzi interagire tra di loro, mi sorprende con quanta disinvoltura comunichino in una lingua che non è la loro, mi emoziono davanti alle affettuosità che si scambiano.

Inevitabilmente penso a quanto io sia fortunata a svolgere il lavoro di docente e non posso fare a meno di gioire per aver contribuito a rendere possibile tutto questo.

ERASMU..S.. miles and ..Tears

Emotions are not easy to control, especially when they're real and shared.

Talking about Erasmus, we go through a world of emotions.

During the activities carried by our students, they experienced both fun and anxiety, cheerful and sad moments too.

The first-sight curiosity moment is followed by the joy of sharing and staying together, till the sweet farewell hugs.

When I sneak among students' conversations I'm positively surprised on how they manage speaking in a different language and I'm really touched by their demonstration of affection.

As a result I feel lucky and grateful to be doing this job, and incredibly happy to have contributed to the realization of this project!

Prof.ssa G. Paola Lucchesi

Behind the scene



We are part of the Erasmus team too



FROM ITALY EVERYTHING IS...



Loads of thanks to the students who have worked hard to the creation of this journal.
The Principal
Prof.ssa Giovanna Messina

The Responsible
Prof.ssa G. Paola Lucchesi