

**Correre fa bene alla crescita** Cara Raffa, ho 14 anni, faccio corsa di resistenza e ho poco seno. Ho sentito dire che può essere perché faccio troppo sport, dato che pratico atletica a livelli agonistici. È vero? Help me, mi sento a disagio! **Gigetta '98**

Non c'è nessuna correlazione tra lo sviluppo delle ghiandole mammarie e la pratica dell'atletica leggera. Però un seno minuto avvantaggia le atlete impegnate nella corsa. Quindi ribalterei i termini della questione. Visto che pratichi il mezzofondo è una fortuna che non hai troppo seno. Continua a praticare questa bella e sana disciplina e impegnati per conseguire ottimi risultati in pista. Facciamo il tifo per te.

**Aspirante consigliera** Cara Raffa, ho 10 anni e da grande vorrei dare consigli a ragazze e ragazzi, proprio come te. Tu come hai iniziato questa carriera? Come posso fare? **Chiara**

Non esiste una carriera di "consigliere": i giornali per ragazzi con una rubrica di posta sono davvero pochi, e il Giornalino è una felice isola in mezzo al mare. Quello che serve è un po' di esperienza, una buona cultura, e tanta sensibilità, doti che si coltivano col tempo.

**Troppo timido** Carissima Raffa, mi piace un ragazzo simpatico ma molto timido, che vedo ogni sabato in parrocchia. Che cosa devo fare? **Una lettrice**

In parrocchia frequentate lo stesso gruppo di amici? Avete attività in comune? Oppure incroci il suo sguardo e neanche vi salutate? Per fare conoscenza ci sono varie strategie, dipende dal punto da cui si parte. Se quel ragazzino è timido qualche passo verso di lui devi farlo tu. E i tanti giochi che si fanno all'oratorio sono un ottimo terreno per... muoversi!

**Serenamente verso le medie** Ciao, sono una nuova lettrice, frequento la quinta elementare e ho tanta paura delle medie. Come posso superare la mia paura? **Giulia**

Semplicemente parlando con chi è già alle medie. Vedrai che tutti ti diranno la stessa cosa: i timori sono svaniti appena messo piede in classe e conosciuti i nuovi compagni. Devi prepararti solo a una cosa davvero diversa: i compiti, che saranno un po' di più. Ma basterà organizzarsi giorno dopo giorno.

**Marziale ma non troppo** Cara Raffa, mi piacerebbe fare dello sport. Mi piacciono le arti marziali ma la mia fisioterapista dice che vanno bene solo le arti marziali senza contatto. Quali sarebbero? **Sportiva**

Una disciplina molto bella e coinvolgente è la capoeira, una sorta di lotta simulata che sembra una danza dove non c'è contatto. Altra bellissima disciplina, fatta di movimenti armoniosi che ricordano i combattimenti ma che puntano molto sul controllo del corpo e sul respiro, è il tai chi chuan. Tra le arti marziali che prevedono una componente di contatto con l'avversario, ma in modo dolce, c'è l'aikido.

CARA RAFFA,  
SAI COSTRUIRE  
UN DISCO  
VOLANTE  
CHE GIRA?  
  
SIMONINO



## Disehi volanti...

### Occorrente

8 FOGLIETTINI QUADRATI, SCOTCH.

### Esperimento

TAGLIA UNA STRISCIA DI CARTA DI CM 1,5 X 21 CIRCA. TIENILA APPENA SOTTO LE LABBRA E SOFFIA SOPRA LA STRISCIA: LA CARTA INVECE CHE SCENDE SI ALZERÀ!



PER LA STESSA LEGGE, ABBASSARE IL PERIMETRO DEL DISCO LO FA STARE PIÙ A LUNGO IN ARIA.

**1** PIEGA SULLA DIAGONALE UN QUADRATINO DI CARTA (SE NON HAI I FOGLIETTI QUADRATI, RITAGLIANE 8 DI CM 7 DI LATO).



**4** INSERISCI UN ELEMENTO NELLA PIEGA DI UN ALTRO.



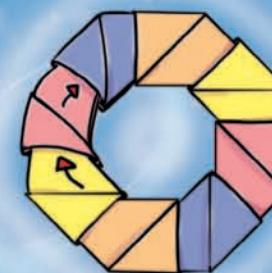
**7** PROVA A LANCIARE IL TUO DISCO: VEDRAI CHE VOLA MA RALLENTA E PLANA SUBITO.



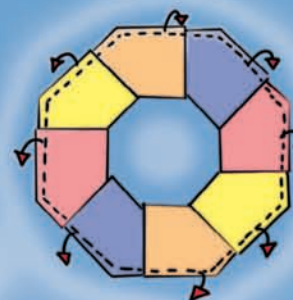
**2** PIEGA IN GIÙ L'ANGOLO IN ALTO CREANDO UNA TASCHINA.



**5** CONTINUA COMPLETANDO IL DISCO INSERENDO TUTTI GLI ELEMENTI NELLA TASCHINA DELL'ELEMENTO PRECEDENTE.



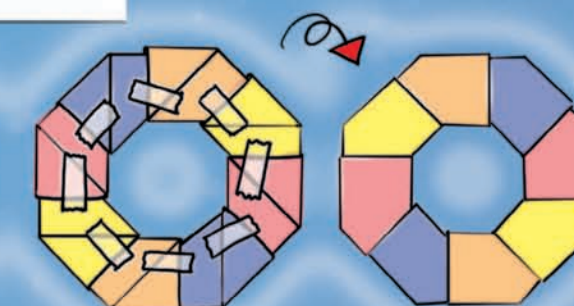
**8** PIEGA VERSO IL BASSO IL PERIMETRO ESTERNO DEL DISCO (RIPIEGA UN PO' MENO DI UN CENTIMETRO).



**3** RIPETI LE STESSUE DUE PIEGHE SUGLI ALTRI 7 FOGLIETTI.



**6** FISSALI CON PEZZETTI DI SCOTCH E GIRA IL DISCO.



**9** RILANCIALO: ORA VOLERÀ MOLTO PIÙ A LUNGO! PERSONALIZZALO CON STICKERS O PENNARELLI. CIAO!

