

**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!

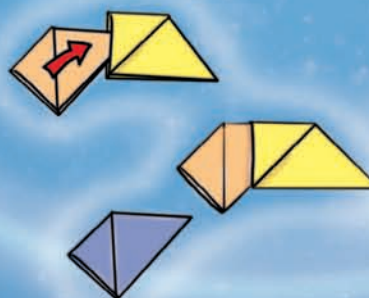


PER LA STESSA LEGGE, ABBASSARE IL PERIMETRO DEL DISCO LO FA STARE PIÙ A LUNGO IN ARIA.

**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.



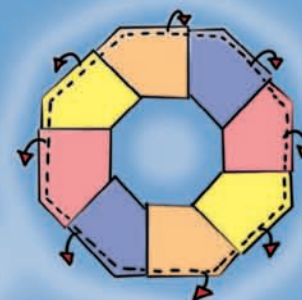
**2** PIEGA IN GIÙ L'ANGOLO IN ALTO CREANDO UNA TASCHINA.



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



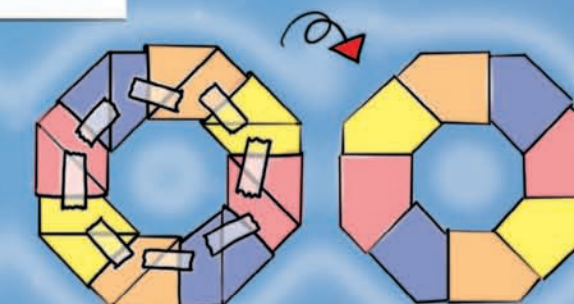
**8** PIEGA VERSO IL BASSO IL PERIMETRO ESTERNO DEL DISCO (RIPIEGA UN PO' MENO DI UN CENTIMETRO).



**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!

