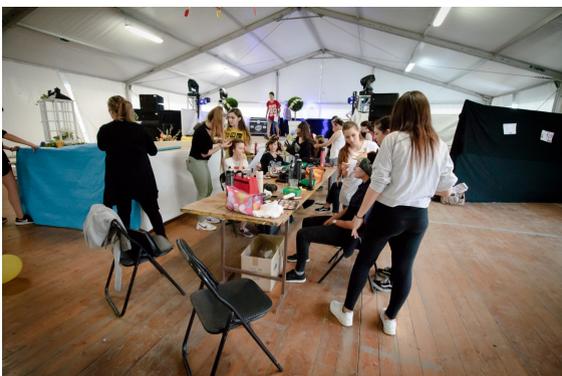


Tutto sul cnos



Sommario

Consigli per l'estate... pag.1

Grandi eventi per il cnos... pag.2

Esperienza lavorativa: il tirocinio... pag.3

Dibattito... pag.3

Saluti finali... pag.4-5

Angolo dei disegni... pag.6

È arrivato il momento di sporcarsi le mani... in cucina! ...
pag.7



Una ragazza che si è aggiunta alla redazione l'ultimo mese ma ha contribuito molto alla realizzazione di questa edizione: Martina Bessone.

Sono Martina Bessone frequento la classe 1a estetica, la mia passione è fare lunghe camminate immersa nei campi assieme ai miei cani.

La frase che mi rappresenta è: " Se non ti differenzi dagli altri non puoi fare niente di speciale"

I consigli per l'estate

Fare una colazione più sostanziosa a base di yogurt, fette biscottate con marmellata, frutta secca (noci, mandorle...) e fare pasti più leggeri e più digeribili, moderare il sale e i grassi, limitare l'alcol e le bevande gassate. Mangiare tanta frutta e verdura di stagione, come

ad esempio i pomodori, le zucchine, i fagiolini ecc... #

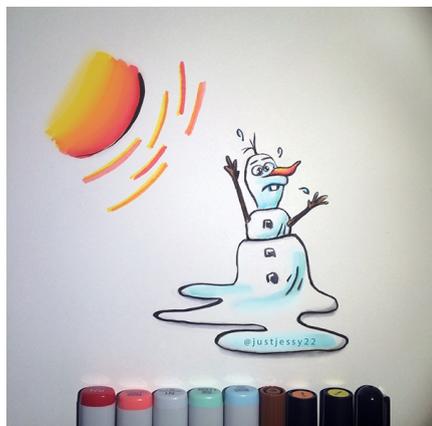
Frutta ricca di acqua per idratare il corpo, come il melone e l'anguria! Fare tante macedonie o frullati con banana, ciliegie, kiwi, fragole e pesche per ricavare vitamine, oppure un diversivo mangiare un gelato, un ghiacciolo o un sorbetto, bere molta acqua almeno 2 litri al giorno.



Per preparare la pelle in estate iniziamo già a maggio, si possono fare degli scrub per il corpo e mettere una crema o l'olio perché così quando andiamo al sole ci abbronziamo bene e non vengono le macchie e eritemi.

Molto importante è esporsi al sole con una protezione minimo 30/50. Poi se si vuole avere in abbronzatura più intensa a fine vacanza ne possiamo usare una un po' meno elevata (20) per il viso sempre una 50. Alla fine di un'esposizione intensa al sole è consigliato un doposole o un olio molto idratante dopo la doccia. Se la pelle durante l'anno è stata curata bene non si hanno rischi di eritemi o di scottature. In caso succedesse si consiglia una visita da un dermatologo.

I raggi UV danneggiano i capelli rendendoli secchi anche se molto spesso non ce ne rendiamo conto. Per evitare ciò bisogna averne cura e abbiamo un paio di consigli: usare uno spray solare protettivo per i capelli che li protegge anche dal vento e dalla salsedine; utilizzare uno shampoo addolcente con filtri solari per reidratare il capello in profondità, evitare l'utilizzo di piastre, ferri e phon e lasciarli asciugare naturalmente; non cambiare colore prima di partire per le vacanze dato che il sole schiarisce il capello e anche la tinta in essa; realizzare acconciature raccolte morbide per non stressarli e rovinarli e nutrirti con le maschere ristrutturanti e lasciar agire per 10 minuti.



Grandi eventi per il CNOS

Rivediamo il CNOS impegnato in una serie di eventi con allievi ed allieve delle classi di prima, seconda e terza dei corsi di acconciatura e di estetica, il pomeriggio di venerdì 08 giugno.

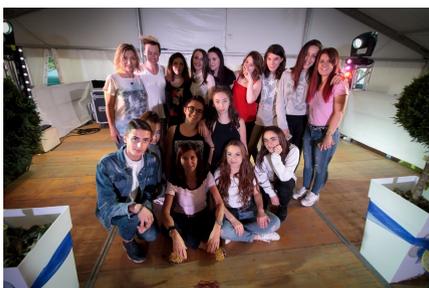
Si vedono impegnate nell'acconciare e truccare a tema, modelle della scuola di danza, ARSARMONICA di Savigliano in occasione del saggio serale.



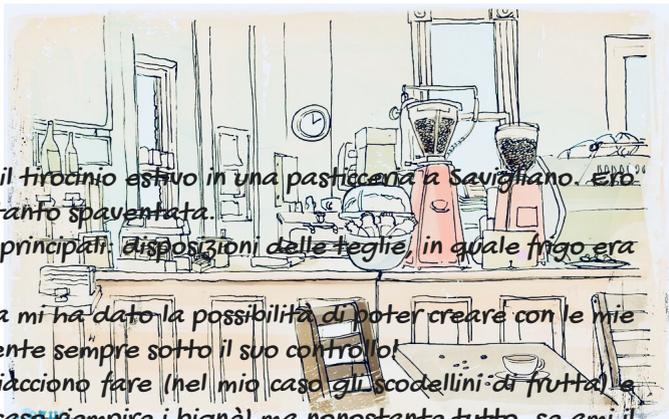
Altro impegno segue quello dell'evento dell'11 giugno a San Martino di Barge, per la seconda edizione del GRAN GALA' delle acconciature. Tema anni 50, 60, 70, presentata da Elena Donzino, coordinamento e coreografia Cristina Perotti. Occasione dove le ragazze dapprima si sono trovate a lavorare su se stesse per poi passare nei panni delle modelle nella sfilata stessa.



Ultimo impegno prima delle meritate vacanze, iniziate già da qualche giorno, le riporta a San Martino di Barge per cimentarsi di nuovo nell'acconciare e truccare le modelle degli stilisti Maverick Cesano, Mariano Corsino e Sara Tommasella, in occasione della 1° edizione di "ESORDIO IN STILE NELLA MODA". Serata presentata da Dorianò Mandrile ed organizzata sempre da Cristina Perotti per far conoscere questi giovani talentuosi.



Esperienza lavorativa: il tirocinio



Il 12 giugno 2017 ho iniziato a fare il tirocinio estivo in una pasticceria a Savignano. Ero molto entusiasta all'idea ma altrettanto spaventata.

Il primo giorno, ho imparato le cose principali: disposizioni delle teglie, in quale frigo era la frutta, usare la lavastoviglie...

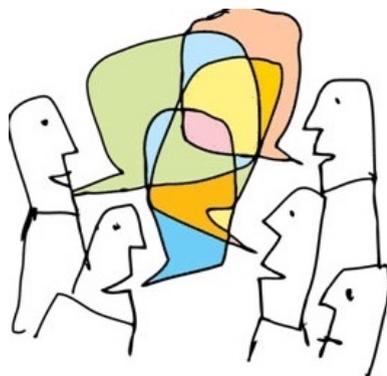
I giorni seguenti invece il mio collega mi ha dato la possibilità di poter creare con le mie mani biscotti, pizzette ecc.. Ovviamente sempre sotto il suo controllo!

Come sempre, ci sono cose che ci piacciono fare (nel mio caso gli scodellini di frutta) e altre che cose che odiamo (nel mio caso riempire i bignè) ma nonostante tutto, se ami il tuo lavoro e ci metti impegno e pazienza anche le cose che odi fare, magari lentamente, magari più di una volta le riesci a fare. Io sono contenta della mia esperienza estiva, diciamo che ho avuto la fortuna di andare in una pasticceria davvero meravigliosa, persino la pattumiera faceva profumo di buono; ma non ho avuto altrettanta fortuna nel trovare un collega paziente e gentile, lui nonostante fosse di giovane età era abbastanza irascibile e poco paziente, ma il mese di tirocinio mi è passato davanti in un batter d'occhio!

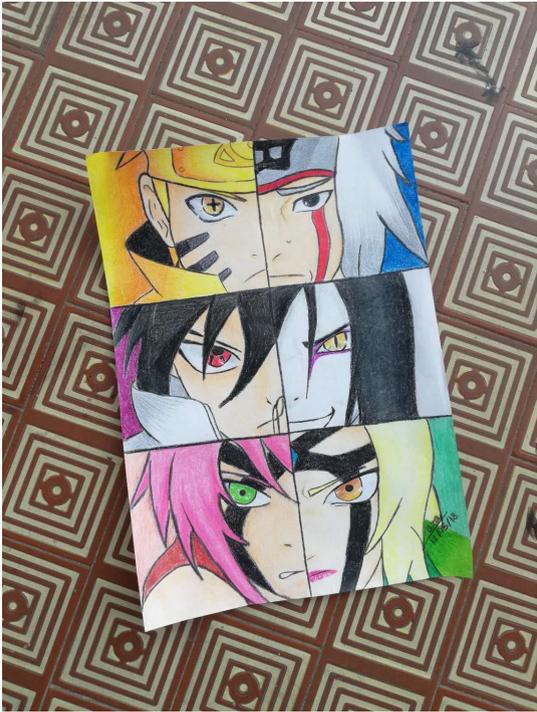
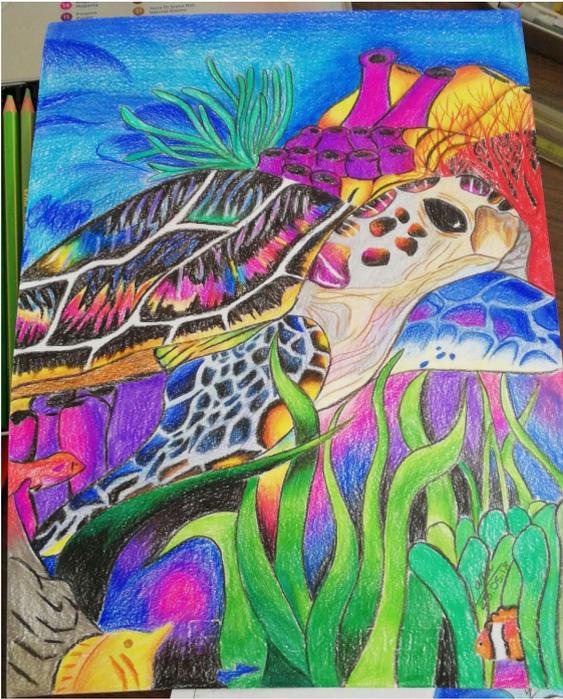
Io questa esperienza la consiglio a tutti, è anche un aiuto perché in laboratorio il professore fa ciò che può, non può dedicare la sua attenzione a ogni singolo alunno, invece al tirocinio è come se avessi un professore tutto per te. E poi ognuno lavora a modo suo, perciò più si gira, più si impara!

Dibattito

In data 7 giugno 2018 si è svolta la finale del dibattito a cui hanno partecipato: 2 acco e 2 pan-past fixo e si è concluso con la vittoria della prima. Gli ideatori del progetto sono: Stefania Arnaudo e Jialong Yu. Il primo argomento affrontato è stato la pena di morte, dibattuta in ogni classe per determinare il gruppo che rappresentasse i compagni. Successivamente si è parlato di matrimoni omosessuali determinando il vincitore. Inizialmente si era pensato di far partecipare tutte le classi, ma per motivi di tempistiche e di inesperienza si è deciso di proporlo solamente alle seconde. Per problemi di organizzazione e di gestione i corsi pan-past ed estetica non hanno potuto partecipare. È stata un'ottima esperienza che insegna ad ascoltare un'opinione diversa, sentire le motivazioni e rispettarla. Alcuni hanno dovuto dibattere per un pensiero contrario al proprio, ma sono riusciti a vedere e pensare secondo un altro punto di vista e hanno reso il dibattito molto più interessante.



Angolo dei disegni



È arrivato il momento di sporcarsi le mani... in cucina!

Cookies

Grado di difficoltà: bassa.

Ingredienti:

- 250g di burro
- 190g di zucchero
- 100g di uova (2)
- 25g di miele
- 450g di farina per biscotti
- 5g di bicarbonato
- 2g di vaniglia
- 250g di gocce di cioccolato

Procedimento:

1. Ammorbidire il burro con lo zucchero.
2. Aggiungere le uova e la farina.
3. Impastare bene e aggiungere le gocce di cioccolato.
4. Formare le palline e disporle sulla teglia.
5. Schiacciare leggermente le palline.
6. Informare a 185 gradi per 15-20 minuti

Ricetta del CnosFap



Saluti finali

Un altro anno è finito ed è arrivato il momento di ringraziare tutti quanti: i professori che hanno reso questi 9 mesi di scuola indimenticabili con vari progetti e insegnamenti; i studenti che si sono impegnati e hanno mostrato i frutti della crescita durante questi mesi; il personale della scuola che con la disponibilità e bravura ha gestito tutto quanto e ha reso possibile l'esperienza lavorativa di molti studenti e adulti; le varie associazioni e il comune che hanno proposto progetti educativi alla scuola e per tutte le collaborazioni fatte. Un grazie immenso a tutti coloro che hanno permesso la nascita del giornalino, il suo sviluppo e il suo termine e speriamo di poter realizzare altre edizioni a Settembre, con una nuova redazione. Cercheremo di essere sempre puntuali con le pubblicazioni e di migliorare. Un grandissimo in bocca al lupo alle classi terze che hanno iniziato gli esami di qualifica e che presto inizieranno un nuovo percorso fuori dalla scuola, nel mondo del lavoro.



