



## LO SPORT

## Il nuoto risale a settemila anni fa

Il nuoto è stato uno sport che veniva praticato da tribù antiche risalenti a più di 7000 anni fa. In Egitto, nella «caverna dei Nuotatori», sono state trovate pitture rupestri di uomini che eseguono esercizi fisici con movimenti simili a quelli del nuoto, che ebbe grande importanza nelle civiltà greca e romana. Anche se venne parzialmente abbandonato durante il medioevo, dal 1820 si affermò il nuoto agonistico in senso moderno.

Nel 1908 venne fondata la federazione internazionale di nuoto (Fina) la quale oltre a promuoverlo gestisce le competizioni internazionali di nuoto, nuoto sincronizzato, tuffi e pallanuoto.

Dal primo dopoguerra, con la diffusione delle piscine, il nuoto si è affermato come sport, sino a diventare uno dei più praticati al mondo. Questa attività è da sempre considerata uno sport completo e salutare nonché a basso rischio di infortuni. Viene praticata anche per perdere peso (l'acqua è 800 volte più densa dell'aria).

Una persona che va costantemente in piscina avrà più muscoli che massa grassa. Uno dei tanti benefici del nuoto è favorire la salute dell'apparato cardiocircolatorio: è uno sport aerobico che richiede un maggiore apporto di ossigeno oltre che ai vari muscoli del corpo, proprio al cuore, stimolando quindi l'attività.

Praticarlo fa bene anche per la schiena e i muscoli. Il nuoto oltre a fare bene al corpo, fa bene pure all'umore perché libera sostanze che provocano la nostra felicità: le endorfine, le quali si manifestano dopo aver fatto un esercizio corretto.

Francesco Simoncini IIA

Scuola media Leopardi Passatempo di Osimo

# «Mini sindaco grazie al programma»

Pietro Ciavarella racconta la sua esperienza: «Ho puntato per l'elezione su politiche giovanili e attività fisica»

**Intervista** al 'mini sindaco' Pietro Ciavarella.

**Puoi raccontarci la tua esperienza? Come è iniziata?**

«Cari ragazzi, è partito tutto grazie a un progetto in accordo con il Comune: si partiva con l'elezione del rappresentante di classe e già in questa prima fase, grazie a voi, ho ottenuto molti voti. Circa un mese dopo, in ogni scuola di primo grado si sono svolte le elezioni di secondo livello, in cui bisognava votare i rappresentanti delle classi: io ho vinto con una distanza di 30 punti dal secondo e sono diventato consigliere dell'istituto con 67 punti. Ma tutti i consiglieri avevano meno punti di me, quindi con grande sorpresa ho scoperto che ero diventato mini sindaco».

**Come hai fatto a prendere così tanti voti?**

«Oltre al mio bel programma ho tanti amici delle classi terze (che potevano votare ma non es-

## LO SLOGAN

**«'Cambiamo per stare bene' è servito per far capire quello che volevamo fare»**



Gli studenti all'esterno della scuola

sere votati), che mi hanno sostenuto. Io ho preparato un cartellone con la mia immagine e il mio programma, girando per tutte le classi. Questo è stato molto efficace. Inoltre, facendo sport, conosco molti ragazzi».

**Quale è stato il punto di forza?**  
«Sicuramente il programma: il mio slogan e dei miei sostenitori è 'cambiamo per stare bene':

ciò che abbiamo proposto per migliorare la mia città si basa su vari punti: per aiutare le politiche ambientali abbiamo creato un orto botanico con delle piccole serre accessibili a tutti gli studenti; per le politiche giovanili abbiamo proposto un bel corso sull'automobilistica e motociclistica d'epoca e moderna; per lo sport e il tempo libero ab-

biamo avuto l'idea di migliorare la palestra e il campo sportivo. Per la scuola si è pensato a degli armadietti per i ragazzi lungo i corridoi per appoggiare i nostri oggetti».

**Come ci si sente ad essere eletto minisindaco?**

«Quando sono stato eletto quasi non ci credevo: ero molto contento; comunque questo è un progetto di educazione civica che può dare uno stimolo a impegnarsi per il futuro a tutti i partecipanti. Il giorno dell'insediamento, alla presenza del sindaco e dei consiglieri adulti, avevo un'agitazione incredibile. Una grandissima emozione».

**Hai un vicesindaco?**

«Sì, il mio compagno di classe Petar. Ci teneva tanto a stare al mio fianco. Ho anche un segretario, Pierkozma, un bravo ragazzo. Entrambi mi dovranno aiutare nei vari progetti».

**Questo progetto ti sprona a seguire una carriera politica?**

«Sì, entrare nella sala del consiglio comunale ti apre per forza degli spiragli verso il futuro».

**Che suggerimenti ti hanno dato genitori e insegnanti?**

«Di stare tranquillo, di non vivere questo impegno con angoscia. Li ringrazio».

Classe IIA

I giovani nell'epoca dei social

## Si cerca sempre la perfezione: ragazze a rischio di anoressia

I social sono il mondo della nostra generazione che vive nel bisogno della perfezione; ma perché abbiamo questa convinzione? Cos'è che ci fa pensare che dobbiamo essere tutti uguali ai canoni di bellezza che il mondo dei social ha stabilito? Perché pensiamo che una donna sia bella, solo se il suo corpo è come quello di una Barbie, magra e formosa, e quello di un uomo muscoloso e anch'esso magro? Basta con questi stereotipi!

E' triste pensare che un uomo o una donna che dovrebbe amarci, vedranno solo il nostro aspetto esteriore e nessuno guarderà il nostro aspetto interiore e la

nostra modalità di pensiero. Le ragazze e i ragazzi della mia età come me, passano ore a odiarsi davanti a uno specchio, si dicono... «guarda quella ciccia in più di qua... guarda quel petto senza seno di là».

Basta! Io sono la prima a screditare la mia forma fisica, ma perché? Non pensiamo un po' troppo a quello che potrebbero pensare gli altri? Dovremmo iniziare a vestirli come ci pare, non parlare in modo volgare se non è una cosa che ci piace, e smettere di far girare la nostra vita intorno all'apparenza e al piacere agli altri. I problemi che comportano queste convinzioni sono



varie malattie legate per lo più al cibo ed a certi tipi di dipendenze.

Infatti pur di raggiungere i livelli di magrezza imposti dai social a volte le ragazze iniziano a non mangiare, o a mangiare quantità minuscole che non gli danno le energie necessarie, o anche a vomitare tutto ciò che si è mangiato. Questi problemi si chia-

mano anoressia nervosa e bulimia nervosa; è importante che anche a scuola se ne parli.

Tra le mie immagini preferite reperibili su Internet c'è quella di una donna in costume che sfoggia le smagliature o quelle di donne che sono fiere dei loro capelli grigi e non li nascondono, perché questo fa parte della crescita. Questo ci fa riflettere, ci fa capire che dobbiamo mostrare i nostri punti deboli, perché, come dice la nostra prof di Storia, per avere la pace dobbiamo prima amare noi stessi, poi amare gli altri e ascoltare. E questo è vero, perché se non ci amiamo, come facciamo ad amare gli altri? Quindi in conclusione posso dire di essere fiera di essere imperfetta, perché tutti siamo imperfetti, ma perfetti nelle nostre imperfezioni.

Sophia Lusso IIA