

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

«Gestire vittorie e delusioni Lo sport è una palestra di vita»

Riflessione dell'Ic Ferrari di Maranello: «Benefici su fisico e mente grazie agli 'ormoni della felicità'. La pratica aiuta a stare meglio con se stessi e con gli altri. Migliora anche i livelli di concentrazione»

Lo sport è molto importante per i ragazzi della nostra età, perché aiuta a stare bene sia fisicamente che mentalmente, difatti praticando sport vengono prodotte endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità" che riducono stress ed ansia e di conseguenza migliorano l'umore.

Fare sport non significa solo allenarsi per diventare più forti o vincere una gara, non è fondamentale l'aspetto competitivo, ma è anche un modo per divertirsi, fare nuove amicizie, imparare il lavoro di squadra, visitare nuovi posti e soprattutto offre l'occasione di aggregazione ed inclusione sociale.

Inoltre, lo sport ti aiuta a sviluppare una maggiore disciplina, che è utile non solo nelle attività sportive, ma anche a scuola e nella vita quotidiana. Praticare un'attività fisica ti permette di stare meglio con te stesso, di imparare a gestire le tue emozioni e a migliorare la tua concentrazione, qualità molto importanti anche per migliorarti a studiare.

Quando si fa sport si impara a impegnarsi per raggiungere un obiettivo, e ciò implica impegno costante, perseveranza e resilienza. E' importante sottolineare inoltre come lo sport ci aiuta a gestire i fallimenti e le delusioni, rendendoci più forti nelle difficoltà quotidiane.

Esistono tantissimi sport tra cui scegliere, in base alle tue preferenze e alle tue capacità fisiche.



La Terza D dell'IC Ferrari di Maranello

Ad esempio, se ti piace correre, puoi praticare atletica leggera, mentre se preferisci giocare con gli amici, potresti provare il calcio, la pallavolo o il basket, se ti piace stare più da solo, puoi provare sport individuali come tennis, ginnastica o nuoto. Ognuno di noi ha talenti e passioni diverse, quindi è importante scegliere lo sport che ti piace di più, così potrai allenarti con più motivazione. Non è necessario essere dei campioni per divertirsi e trarre

vantaggio dallo sport.

Per quanto riguarda i benefici sulla salute, lo sport ci permette di evitare malattie cardiovascolari e problemi di obesità, migliora la respirazione ed è fondamentale per migliorare le condizioni fisiche di persone afflitte da patologie diabetiche.

In conclusione possiamo dire che fare sport non è solo questione di prestazione fisica, ma è un vero e proprio momento di crescita personale.

IC Ferrari di Maranello

FINO A MAGGIO

Votate online l'elaborato preferito

Il **Campionato** di giornalismo proseguirà fino alla fine di maggio, quando verranno poi svelati i vincitori di ogni città.

Anche quest'anno è possibile votare on line tutti gli elaborati ideati e prodotti dagli allievi e dalle allieve di Cronisti in Classe al seguente sito internet ilrestodelcarlino.cronistin-classe.it/articoli.

Dal giorno successivo alla pubblicazione sul quotidiano, gli articoli saranno disponibili sulla pagina online dedicata e sarà possibile votare il proprio elaborato preferito. Tutti, dai genitori ai nonni fino agli amici e agli appassionati lettori, possono esprimere la propria opinione, scegliendo una pagina prodotta e confezionata dagli istituti coinvolti nel progetto.

Ecco poche e semplici regole: per votare è necessario registrarsi al sito ed eseguire l'accesso. Si potrà votare la stessa pagina solo una sola volta al giorno e i contenuti saranno disponibili sul portale per 15 giorni dopo la loro pubblicazione.

CONAD
Persone oltre le cose

BPER:


**TEATRO COMUNALE
DI MODENA**
fondazione


MODENA FC
1912


**COLDIRETTI
MODENA**

LEGACOOP
ESTENSE


**CITTADELLA
VIS MODENA**



Sport e ambiente: abbinamento vincente

Obiettivo: riduzione delle CO2

«Agli allenamenti andiamoci in bici o a piedi»

L'alimentazione è il processo attraverso cui l'organismo ottiene i nutrienti necessari per funzionare correttamente. Un'alimentazione equilibrata comprende macronutrienti e micronutrienti, acqua e fibre. I carboidrati forniscono energia, le proteine sono essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, mentre i grassi supportano le funzioni cellulari e la salute del cuore. Le vitamine e i minerali sono cruciali per il buon funzionamento del sistema immunitario e altre funzioni vitali. Una dieta sana è caratterizzata dalla varietà degli alimenti e da un consumo moderato di cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi saturi. È fondamentale mantenere un equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate, evitando il sovrappeso e le malattie ad esso associate, come il diabete e le malattie cardiovascolari. Non dobbiamo dimenticare l'importanza della sostenibilità ambientale: negli ultimi anni lo sport ha iniziato a contribuire alla sostenibilità, cioè alla pro-

tezione dell'ambiente. Molti stadi e palestre usano energia rinnovabile per ridurre l'inquinamento e le grandi competizioni come le Olimpiadi stanno cercando di essere più ecologiche. Anche nel nostro piccolo possiamo fare la nostra parte: andare agli allenamenti in bici o a piedi aiuta a ridurre le emissioni di CO2. Inoltre sempre più squadre scelgono divise fatte con materiali riciclati. Sarebbe bello, tramite lo sport, riuscire a compensare le emissioni CO2.

Classe 3d