

# Cronisti in classe 2026 QV il Resto del Carlino



## «Lo sport allena anche la mente e migliora lo spirito di gruppo»

**Scuola media Bertola Rimini** I benefici si vedono anche nello studio: «Fare attività sportiva aiuta la concentrazione e insegna valori importanti come la costanza e il gioco di squadra»



**Quando** si pensa allo sport, spesso si immagina solo il movimento, la fatica e il divertimento. In realtà fare attività sportiva non fa bene soltanto al corpo, ma può aiutare molto anche nello studio. Sempre più insegnanti e specialisti sostengono che lo sport e la scuola non sono due mondi separati ma, al contrario, possono rafforzarsi a vicenda. Prima di tutto lo sport aiuta la concentrazione: quando facciamo movimento il nostro cervello riceve più ossigeno e questo lo rende più attivo.

**Dopo** una corsa, una partita o un allenamento, molte persone riescono a concentrarsi meglio sui compiti e a memorizzare più facilmente le informazioni. Proprio per questo non è un caso che molti studenti trovino più facile studiare dopo aver fatto attività fisica. Un altro vantaggio riguarda l'organizzazione del tempo, perché chi pratica sport deve imparare a gestire bene le proprie giornate tra scuola, allenamenti e tempo libero. Questa abitudine aiuta a diventare più organizzati e a non rimandare i compiti all'ultimo momento e imparare a pianificare le proprie attività è una capacità molto utile anche per il futuro. Lo sport ci insegna anche valori importanti come la costanza e la determinazione. Basti pensare al fatto che durante gli allenamenti non sempre tutto riesce subito: bisogna riprovare, al-



Fare sport aiuta i ragazzi a scuola e insegna loro valori fondamentali

lenarsi e migliorare, passo dopo passo. Questo atteggiamento può essere molto utile anche nello studio perché se un esercizio è difficile o un argomento sembra complicato, la costanza imparata attraverso lo sport aiuta a non arrendersi. Inoltre molte attività sportive si praticano in squadra e giocare insieme agli altri aiuta a sviluppare la collaborazione, il rispetto delle regole e la capacità di lavorare in gruppo.

**Anche** nella scuola queste qualità sono fondamentali, per esempio quando si fanno lavori di gruppo o progetti con i compagni. Infine lo sport aiuta a ridurre lo stress: do-

po una giornata di lezioni e compiti, muoversi permette di scaricare la tensione e sentirsi più rilassati. Questo equilibrio tra studio e attività fisica rende le giornate più sane e piacevoli. Per tutti questi motivi fare sport non significa togliere tempo allo studio, ma spesso aiuta a migliorarne la qualità. Muoversi, allenarsi e divertirsi con gli altri può diventare un grande alleato per imparare meglio e affrontare la scuola con più energia.

**Nicole Ceci  
Letizia Jonathan  
Cristina Golubenko  
classe 3H**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### UNA CITTÀ VERDE

#### «Vogliamo più parchi e piste ciclabili»

«A Rimini servono più verde e parchi puliti e anche piste ciclabili e sicurezza per le strade». È l'appello lanciato dai ragazzi della scuola media Bertola, che propongono agli amministratori una serie di idee. «Servono spazi per poter giocare e respirare aria fresca. E maggiore attenzione a non gettare rifiuti a terra. Ci piacerebbe poi organizzare giornate per raccogliere rifiuti e piantare fiori». La sicurezza è un altro problema che preoccupa gli studenti. «Andare a scuola senza paura sarebbe fantastico. Molti di noi si spostano a piedi o in bici, in alcuni punti le strade non sono sicure. Vorremmo più ciclabili, più illuminazione e attraversamenti pedonali più visibili. E ancora «più laboratori e palestre disponibili a ogni ora del giorno». I ragazzi della Bertola partecipano ai progetti di cittadinanza attiva, insieme al Comune. «Con creatività e collaborazione possiamo tutti fare la differenza».

**Mia Donati, Gioia Stocco, Aurora Longo, Diana Lisi  
classe I H**



Servono gesti concreti per la parità di genere

### Lotta alla discriminazione

## «La parità di genere si ottiene con piccoli gesti»

**A Rimini**, a scuola e negli altri luoghi che frequentiamo, capita di vedere situazioni che fanno pensare a quanto sia importante trattare tutti allo stesso modo. Durante le lezioni o in palestra sentiamo spesso ancora dire: «Tu non puoi farlo perché sei una femmina» oppure «Questo sport è da maschi». Sembrano battute, ma ci fanno sentire meno capaci o meno liberi e ognuno dovrebbe poter scegliere senza essere giudicato. Ciò succede anche fuori dalla scuo-

la: spesso si pensa che certe professioni siano più adatte ai ragazzi e altre alle ragazze. Ma nella nostra città ci sono donne che svolgono lavori considerati maschili e tanti uomini impegnati in attività un tempo ritenute femminili. Il rispetto è importante: in una discussione tra compagni o nella presa in giro per il look o per gusti diversi.

**Non è difficile** comportarsi meglio: ascoltare, non ridere degli altri, non pensare che qualcuno valga meno perché è diverso.

La parità di genere non è lontana o complicata. Vive nei piccoli gesti: lasciare spazio agli altri, non giudicare delle scelte insolite, difendere qualcuno quando viene preso di mira. Azioni semplici che fanno la differenza. Se vogliamo che Rimini sia una città più giusta dobbiamo iniziare dalle nostre classi. Ogni gesto di rispetto contribuisce a garantire un futuro più giusto per tutti.

**Cristiano Ugolini III A**

© RIPRODUZIONE RISERVATA