

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

Educazione alimentare e sport

«Mai saltare la colazione»

La scuola Dante Arfelli di Cesenatico fa parte della 'Rete delle scuole che promuovono la salute'. Gli studenti di 2ª H hanno svolto un questionario per capire se il loro stile di vita è corretto e sano

Dall'anno 2023, la scuola Dante Arfelli di Cesenatico fa parte della 'Rete delle scuole che promuovono salute', iniziativa che ha l'obiettivo di facilitare l'adozione di stili di vita sani e favorire il benessere a scuola. Tra lunedì 30 marzo e mercoledì 1 aprile a tutti gli alunni della Dante Arfelli, durante l'orario scolastico, è stato somministrato un questionario online, a cui i ragazzi hanno risposto in modo anonimo. Le domande riguardavano alcuni temi legati all'educazione alla salute, come l'alimentazione, lo sport, il benessere emotivo, il bullismo e il cyberbullismo, la raccolta differenziata e le dipendenze, anche dai dispositivi elettronici.

Un questionario simile è stato proposto anche a tutti gli insegnanti della scuola e ai genitori degli alunni, che lo hanno compilato sempre in modo anonimo per dare un quadro più completo dello stile di vita dei ragazzi della scuola. (Cecilia Lunedei, classe 2H della Dante Arfelli di Cesenatico)

Gli studenti di 2ª H si sono fermati sull'importanza dell'educazione alimentare e dello sport. **Voi fate** colazione? Da sempre ci dicono che la colazione è il pasto più importante della giornata ed è proprio così: non farla può provocare stanchezza, distrazione o addirittura svenimenti. La maggior parte degli alunni dell'Arfelli fa colazione tutti i giorni, mangia almeno 2 volte al giorno frutta e verdura e consuma raramente bibite zuccherate o snack



Gli studenti che giocano a pallone nel cortile della scuola

confezionati. Molti studenti sono responsabili nell'alimentazione.

Non fare colazione o mangiare cibo spazzatura può portare cali di energia e giornate estenuanti. È importante mangiare frutta e verdura, che contengono vitamine e sali minerali, non solo per motivi estetici e per evitare di ingrassare, ma per la nostra salute e per il nostro benessere.

Dai risultati di questo sondaggio emerge inoltre che i ragazzi che praticano sport regolarmente sono la maggior parte: alla Dante Arfelli alcuni alunni praticano attività sportiva fino a cinque o sei giorni alla setti-

mana. Lo sport è molto importante per i ragazzi della nostra età, per mantenerci in forma e in salute e non solo: ci permette di distrarci, di stare con gli amici e di stimolare la nostra competitività. Per molti di noi lo sport è una grande passione! Inoltre le attività proposte nelle ore di scienze motorie a scuola sono molto differenziate (atletica, pallavolo, tennis, sport di squadra ed individuali) e ci invitano a sperimentare e a praticare sport diversi, oltre a farci partecipare a gare e competizioni con alunni di altre scuole.

La classe 2H della Dante Arfelli di Cesenatico

CRONISTI IN CLASSE

La premiazione il 25 maggio

Eccoci arrivati alla conclusione di questo percorso. Trecento studenti delle scuole medie cesenati, per 4 mesi, hanno scritto articoli che sono stati pubblicati sulle nostre pagine. Il concorso 'Cronisti in Classe' si chiude martedì prossimo (12 maggio), con l'ultima pubblicazione degli articoli degli studenti. Ma dopo un 'duro' lavoro è giusto che ci sia anche un 'meritato' premio. Per questo attendiamo tutti gli studenti, i professori e i dirigenti, il prossimo 25 maggio alle 10 per la cerimonia di premiazione che si terrà nella Sala Sozzi (Palazzo del Ridotto) a Cesena. Targhe per tutti, premi per le prime tre scuole classificate, e tanti gadget per tutti gli studenti presenti. Non mancheranno i nostri fedeli sponsor: 'Bcc Ravennate Forlivese Imolese', 'La Centrale del Latte di Cesena', 'Confcooperative Romagna-Estense', 'Start Romagna', 'Golinucci Broker Assicurazioni'.



Una ragazza che accende una sigaretta

Ecco cosa c'è dentro le sigarette

«Il fumo non ti rende grande: non provarci mai!»

A scuola abbiamo studiato cosa c'è dentro le sigarette: più di 4.000 sostanze diverse, molte nocive per la salute, come monossido di carbonio, nicotina, ammoniaca, metano, arsenico e butano. Quali le conseguenze del fumo? Il monossido di carbonio nei polmoni si lega all'emoglobina al posto dell'ossigeno, riducendo l'efficienza dell'ossigenazione, ingiallisce pelle, denti e unghie e accelera l'invecchiamento. La nicotina agisce come eccitante e crea di-

pendenza. Il catrame e i suoi derivati sono cancerogeni: i fumatori hanno un rischio 10 volte maggiore di sviluppare un cancro ai polmoni rispetto ai non fumatori. Un fumatore ostinato può spendere all'anno fino a 2.000 euro, l'equivalente di una bella vacanza! Se inizi a fumare a 14 anni e hai la fortuna di arrivare a 80, la somma spesa supera i 130.000 euro. Non sarebbe meglio comprare una Porsche? **Tutti** sanno che fumare fa male e perché continuano a farlo? I ragazzi che fumano lo fanno per

sembrare più grandi e diventare popolari, ma non lo sono affatto. Dal questionario della scuola emerge che la maggior parte dei ragazzi non fuma, mentre una piccola parte ammette di fumare sigarette elettroniche. Probabilmente pensano che queste ultime facciano meno male, ma contengono comunque sostanze dannose per la salute. Se fumi sei 'figo'? Noi pensiamo di no, e se hai iniziato ... smetti subito!!!

Classe 2ª H della Dante Arfelli di Cesenatico