

# Cronisti in classe 2025

QN IL GIORNO

rekeep

SEGNOVERDE

SPINAS

myggs

ITIE

asim

CPM

commedia

Eni.Luce

## Sport e scuola, un binomio per crescere sani

L'attività fisica come pilastro del benessere, con soluzioni per alleggerire il peso degli zaini e favorire un ambiente scolastico ottimale

**Praticare sport** è un passatempo o una competizione, ma anche elemento per migliorare la qualità della vita. Lo sport va ben oltre il mantenimento della forma fisica, è un potente alleato per il benessere mentale e un'efficace contromisura alla sedentarietà indotta dal nostro mondo ipertecnologico, che ci tiene incollati agli schermi di smartphone, tablet e TV.

In ogni fase della vita, l'attività sportiva riveste un ruolo cruciale. Per i giovani, lo sport è un'opportunità di crescita armoniosa sia fisica che mentale.

**Aiuta a sviluppare** il carattere ridurre lo stress e sfogare le tensioni. Un adolescente sportivo è un adolescente felice. Lo sport favorisce la socializzazione, creando legami e amicizie durature nel tempo, sviluppa empatia e promuove i valori del rispetto e della lealtà.

Fare sport crea amicizie che possono durare tutta la vita. Si

### OPPORTUNITÀ

**Per i giovani consente una crescita armoniosa sia fisica sia mentale**



Scuola, sport e tecnologia sono risorse per crescere sani e felici

sviluppa la capacità di lavorare in squadra e di rispettare le regole, imparando a collaborare, condividere vittorie e sconfitte e comprendere il valore del lavoro di gruppo. La squadra può diventare una seconda famiglia, un luogo di confronto e crescita. Anche gli sport individuali aiutano a crescere in modo au-

tonomo, superando i propri limiti e debolezze. Non è necessario essere campioni: il vero valore dello sport risiede nel raggiungimento di obiettivi personali, imparando a stare bene con sé stessi e affrontare le sfide con determinazione. Lo sport può essere un mezzo per emergere, sentirsi accettati o ri-

scattarsi. Alcuni studenti che trovano difficoltà a scuola possono trovare nello sport un modo per eccellere, guadagnando fiducia in sé stessi e costruendo una solida identità.

Lo sport e la scuola dovrebbero andare di pari passo, formare individui completi, sani e pronti ad affrontare il mondo con ener-

gia e passione. Ciò significa investire nel futuro delle nuove generazioni, promuovendo uno stile di vita più sano, attivo e sereno.

**Un problema** rilevante per gli studenti delle scuole medie è il peso eccessivo degli zaini, pieni di libri e quaderni, il che può causare problemi di salute come dolori alla schiena. Una soluzione potrebbe essere l'adozione di libri digitali. Ridurre il carico degli zaini allevia lo sforzo fisico e evita dolori o posture scorrette.

Gli armadietti a scuola rappresentano una soluzione per alleggerire il carico degli zaini. Gli armadietti permettono agli studenti di riporre materiali scolastici diversi, evitando di trasportare avanti e indietro ogni giorno. Questo non solo riduce il rischio di problemi alla schiena, ma favorisce anche una migliore organizzazione. Gli armadietti incoraggiano la responsabilità e la cura degli oggetti personali.

Il benessere degli studenti è un investimento prezioso. Ridurre il peso degli zaini con soluzioni digitali o l'utilizzo di armadietti, insieme alla promozione dell'attività fisica, formerà giovani sani, attivi e felici.

### La nostra intervista

## Libri digitali in classe: chi è pro e chi contro Esperti, professori e studenti a confronto

L'uso della tecnologia tra i banchi: è tutto oro quel che luccica?

### La prof. esperta di digitale

«La tecnologia è fantastica! I libri digitali offrono materiali super aggiornati, video, mappe e quiz interattivi. Aiutano chi ha difficoltà e rendono lo studio più divertente, ed è importante imparare a utilizzare la rete in modo responsabile e consapevole. Inoltre, niente più zaini pesantissimi!»

**La prof di Italiano**

«Calma! Non tutti sono pronti. Non tutti i prof sono entusiasti di cambiare metodo. E non tutte le famiglie hanno i tablet. I ragazzi, bravi con lo smartphone, non sempre sanno usare libri digitali e piattaforme. Bisogna prepararsi meglio!»

### La studentessa

«I libri digitali sono utili per i materiali extra. Ma il tablet si bloc-

### LA RETE

**È importante utilizzarla in modo responsabile e in modo corretto**

ca, a volte non c'è internet e mi viene mal di testa a stare sempre allo schermo. A volte il libro di carta mi aiuta a concentrarmi».

### I medici

«Attenzione! Il peso degli zaini non è il vero problema. Ma troppi schermi fanno male agli occhi, alla testa e alla postura. Meglio bilanciare tecnologia, sport e libri di carta».

Per concludere si può affermare che la scuola si sta aprendo alla tecnologia, ma è importante che tutti si preparino e non dimentichino l'importanza dell'equilibrio tra vecchio e nuovo.

### LA REDAZIONE

**Istituto Comprensivo di Cavaria con Premezzo  
Scuola media "Enrico Fermi" - Albizzate (VA)  
Classe 2<sup>a</sup>A – Docente: Federica Buran**

