

# Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO

**IDROTHERM**  
2000  
LUCCA - BERGAMO

rekeep

## Il problema della sicurezza nelle aree urbane

La percezione da parte dei ragazzi che vivono nelle grandi città è che sia sempre più pericoloso frequentare alcuni quartieri

**Su tutti i mezzi** di informazione quotidianamente compaiono notizie preoccupanti che riguardano episodi di violenza, che accadono nelle città anche alla luce del giorno e che influiscono negativamente sulla qualità di vita delle persone.

Infatti, frequentemente si verificano aggressioni, rapine, pestaggi e c'è molta paura a camminare per strada.

**Purtroppo, anche i ragazzi** molto giovani sono vittime di queste aggressioni, spesso da parte di gang di loro coetanei, che diventano sempre più violente. La maggior parte delle volte questi episodi si verificano per rubare pochi oggetti di valore, soprattutto cellulari o gioielli, a volte anche capi di abbigliamento, oppure denaro o bancomat e le vittime subiscono danni fisici e psicologici non indifferenti. Le ragazze e le donne in generale, considerate più fragili e indifese, sono più soggette a subire

### POSSIBILE SOLUZIONE

**La creazione di luoghi di aggregazione sotto controllo in cui divertirsi con serenità**



Nelle città, ma non solo, la qualità della vita peggiora per le aggressioni ormai quotidiane

aggressioni, ma non sono risparmiate neanche le persone di una certa età.

Questo clima di paura influisce molto sulla di vita di tutti, ma in particolare sono gli adolescenti a subirne le conseguenze maggiori, in quanto alcuni di loro, che vivono in zone più a rischio, non possono condurre una vita

sociale normale, uscendo e frequentando gli amici in tranquillità. Infatti, i loro genitori preferiscono che i figli dopo la scuola rimangano a casa, dove, a parte svolgere i compiti, trascorrono il tempo libero a giocare online o a scrollare il cellulare, guardando video sulle piattaforme social, senza vivere all'aria aper-

ta. Questa situazione crea una dipendenza dei ragazzi dai social e dal cellulare, esponendoli ad altri rischi non meno pericolosi, come il cyberbullismo, l'isolamento sociale, la depressione, l'ansia e in casi estremi il suicidio.

Questo succede specialmente in alcuni quartieri delle grandi

città, ad esempio a Milano nella zona S. Siro, in cui la microcriminalità è sempre più diffusa, anche perché si sono creati dei veri e propri ghetti, dove è molto difficile vivere una vita serena perché c'è un clima di prepotenza e sopraffazione o almeno questo è quello che viene percepito da chi ci vive.

**Non a caso** sono sempre più frequentati i corsi di autodifesa anche da parte dei giovanissimi, in cui vengono insegnate delle strategie da utilizzare in caso di pericolo, come anche è sempre più diffusa l'abitudine da parte delle ragazze di andare in giro con lo spray al peperoncino nella borsa.

Una soluzione potrebbe essere la creazione in questi quartieri di luoghi di aggregazione sotto controllo, a misura di ragazzo, in cui gli adolescenti possano divertirsi sentendosi al sicuro, con all'interno cinema, fast food, discoteche e biblioteche, dove non sia consentito fare uso di alcool o di sostanze dannose e ovviamente con la presenza di una vigilanza costante. Tutto ciò potrebbe garantire maggiore sicurezza e tranquillità!

### Focus

## Come difendersi in caso di pericolo Krav Maga, un metodo adatto anche alle donne

L'addestramento si basa sulla simulazione di situazioni reali e sulla capacità di reagire d'istinto

**Il Krav Maga**, che in ebraico significa "combattimento a contatto ravvicinato", è un antico sistema di autodifesa nato negli anni '30 circa grazie a un atleta ebreo-ungherese, Imi Lichtenfeld, utilizzato in seguito dalle forze dell'ordine israeliane. Diventato nel 1964 accessibile ai civili, è stato introdotto anche nelle scuole israeliane e si è diffuso in tutto il mondo. Ad oggi il Krav Maga è una disci-

plina adatta a tutti, a prescindere dall'età, dal sesso e dalla preparazione atletica, che insegna a difendersi sia a livello psicologico sia a livello pratico in qualsiasi situazione di pericolo, sfruttando la capacità di reazione di ogni persona e aiutando a gestire lo stress. Non si tratta solo di imparare tecniche di combattimento, ma di sviluppare consapevolezza, autocontrollo e pron-

### AUTODIFESA

**Tecnica e controllo emotivo per proteggersi in ogni situazione**

tezza mentale.

**Durante gli allenamenti** si simulano situazioni realistiche per preparare il praticante a reagire in modo rapido ed efficace, senza farsi sopraffare dalla paura. L'obiettivo principale è la neutralizzazione della minaccia e la messa in sicurezza della persona nel minor tempo possibile. Proprio perché accessibile a tutti il Krav Maga sta diventando sempre più popolare tra i giovani, in particolare tra le ragazze, perché non si basa sulla forza muscolare, ma su tecniche che permettono ad una persona più piccola e fragile di difendersi, colpendo punti sensibili e vulnerabili.

### LA REDAZIONE

**Istituto "Cabrini" - Milano  
Secondaria I grado "Gulli" - Laboratorio  
di giornalismo - Docente: Paola Saquella**

