

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023



LA REDAZIONE

Giornalisti in classe Tutti i protagonisti

La pagina che pubblichiamo nell'ambito del campionato di giornalismo è stata realizzata dagli studenti della classe 2C della scuola media San Niccolò. Ecco gli alunni: Aulicino Rebecca, Babato Pipp Giulio, Bai Alice, Barbanti Niccolò, Biondetti Nora, Cantanna Gabriele, Checconi Christopher, Cheng Cherry, Cheng Daisy, Corsini Clarissa, Costa Francesco, Franchi Margherita, Giraldo Sofia, Giusti Chloé, Han Riccardo, Leoni Camilla, Lin Gaia, Mastrorosato Alexandra, Mocali Tommaso, Nerozzi Pietro, Palombo Lapo, Rafanelli Riccardo, Sanesi Ettore, Santini Samuele, Stefanini Diletta, Wang Ruben, Yu Gioia. Docente tutor Marta Moretti. Preside Mariella Carlotti.

Classe 2C della scuola media San Niccolò (Prato)

Lo sport? È un farmaco mentale

La resilienza, ossia la capacità di adattarsi dopo situazioni traumatiche, è aiutata dall'attività fisica

«Chi ha un perché abbastanza forte, può superare qualsiasi come». Questa frase di Friedrich Wilhelm Nietzsche sintetizza molto bene ciò che i ragazzi della 2C del Conservatorio San Niccolò hanno appreso dalla professoressa e psicologa Valentina Olmi e dal professor Lorenzo Bernocchi. Chi sviluppa la propria resilienza può superare ogni ostacolo, questa la conclusione alla quale sono giunti. Ma cos'è, esattamente, la resilienza? E che legame c'è tra la resilienza e l'attività sportiva? Il termine resilienza in fisica indica la capacità di un metallo di resistere alle forze che gli vengono applicate. In psicologia invece coincide con la capacità di una persona di riorganizzare in modo positivo la propria vita, dopo situazioni negative o traumatiche. Come un albero che si flette, durante la tempesta, un individuo resiliente riesce a rialzarsi

INIEZIONE DI FIDUCIA

Superare gli ostacoli e vincere le sfide è possibile: piccoli consigli per farcela



La vignetta realizzata dagli studenti della classe 2C della scuola San Niccolò

dopo una difficoltà. In questo senso, la resilienza si distingue dalla resistenza, che prevede un'opposizione, perché si identifica invece con la capacità di adattamento dell'individuo. Le caratteristiche di una persona resiliente sono infatti l'elasticità, la flessibilità e l'adattabilità. I fattori che possono contribuire a sviluppare la resilienza indi-

viduale sono molteplici, individuali, sociali e relazionali: l'autostima, l'ottimismo, l'empatia, la qualità delle relazioni e il contesto sociale sono importanti ma un ruolo di rilievo lo occupa appunto la motivazione personale. In questa dinamica, l'attività fisica, anche se praticata non a livello agonistico, diventa un vero e proprio farmaco mentale,

perché sviluppa la resilienza degli individui e rafforza al tempo stesso quei fattori che la determinano. Sono infatti dimostrati gli effetti benefici dell'attività fisica, che influisce per esempio sull'ormone della felicità (la serotonina) migliorando l'umore e riducendo i livelli di stress. Inoltre lo sport produce in chi lo pratica una migliore percezione di sé, del proprio corpo e del proprio stato di salute fisica. La partecipazione agli sport di squadra favorisce inoltre l'empatia e, attraverso il coordinamento con l'allenatore e i componenti del gruppo, migliora le relazioni del singolo, rafforza la fiducia in sé stessi e negli altri.

Attraverso lo sport quindi, soprattutto bambini e ragazzi possono abituarsi maggiormente ad affrontare sfide e ostacoli come occasioni di crescita, a tenere viva la propria motivazione personale e la propria capacità di far fronte ai problemi.

Le lezioni dedicate a questo tema sono state molto apprezzate dai ragazzi, che sono stati così motivati a credere nelle proprie potenzialità contro ogni grande o piccola sfida, anche attraverso la storia e l'esempio di sportivi resilienti, sul campo e nella vita.

Storie di vita

L'impresa Tamberi, dall'infortunio all'oro di Tokyo Gli obiettivi impossibili di chi non vuole mollare

Sono tanti gli esempi di atleti che di fronte alle difficoltà non si abbondono e restano concentrati sull'obiettivo

La resilienza, negli sportivi di alto livello, si manifesta dinanzi a infortuni o traumi familiari e personali. Un esempio su tutti è la vittoria a Tokyo 2020 di Gianmarco Tamberi, campione di salto in alto. Il 16 luglio 2015 Tamberi stabilisce un record italiano, saltando 2.39 metri ma alla fine della stessa gara decide di alzare l'asticella a 2.41: la caviglia non regge lo sforzo e si lesiona il legamento. Tamberi è

escluso dalle Olimpiadi di Rio ed inizia per lui un periodo complesso: sta fermo un anno, tra riabilitazione e interventi, mentre è continuamente sotto i riflettori. Tutti pensano che non potrà tornare a gareggiare. Nonostante le critiche e l'infortunio, Tamberi continua a crederci: a Tokyo salta 2,37 metri. L'oro è suo. La stampa parlerà della sua impresa come «dell'estate d'oro italiana». Emblematica la storia della nuotatrice siriana Yusra Mardini, fuggita dalla guerra con una pericolosa traversata dell'Egeo. Durante il viaggio in mare, Yusra si è tuffata in acqua e, per oltre tre ore, ha nuotato per mantenere



in equilibrio il gommone che stava imbarcando acqua. Rifugiata in Germania ha continuato a praticare nuoto in una piscina locale ed è stata poi selezionata tra le 10 atlete della prima squadra olimpica rifugiati a Rio 2016. Nulla è impossibile.

Focus

Trofeo città di Prato Un riferimento

Nato nel 1978 è un successo. Basta pensare che sono stati oltre 10.500 gli studenti coinvolti dall'ultima edizione

L'attività sportiva è una risorsa educativa importante, da incoraggiare sempre in ambito scolastico. Questa favorisce infatti la crescita dell'individuo e lo sviluppo di risorse interiori, come la resilienza, la responsabilità, la solidarietà tra compagni. Per perseguire questo obiettivo, nella nostra città, è soprattutto il

Trofeo Città di Prato che, dal 1978, organizza nelle scuole percorsi di formazione per docenti e manifestazioni sportive per ragazzi e bambini. Qualche numero dimostra il successo dell'iniziativa: nell'anno scolastico 21/22 il Trofeo ha coinvolto 10.500 alunni e 380 classi attraverso 4000 ore di lezione.

Anche quest'anno le proposte sono state molte: il Conservatorio San Niccolò per esempio, grazie al Trofeo, ha potuto proporre agli studenti di Medie e Liceo, molti campionati: dall'atletica leggera alla corsa campestre, dal ping pong, alla palla rilanciata. Prossimamente invece si svolgerà il campionato di orienteering. Il Trofeo Città di Prato si conferma dunque un'esperienza di successo, che porta nelle classi i valori positivi dello sport.