

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

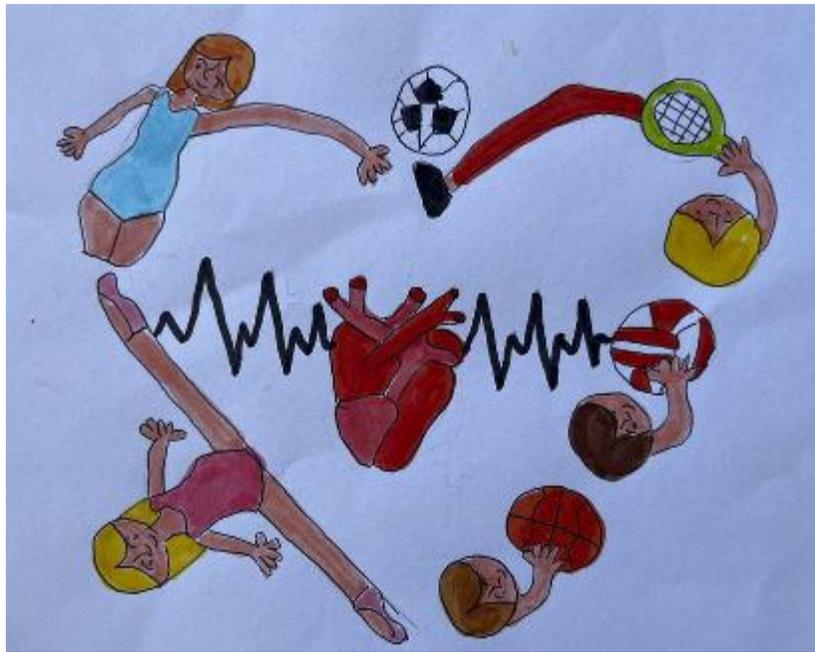
Fare sport nutre corpo e mente Regole e valori per crescere sani

La parola ha origine latina, segue il francese desport e l'inglese disport che vuol dire divertimento
CLASSE 1 A - SCUOLA MEDIA GIOVANNI XXIII - TERRANUOVA

AREZZO

Numerosi studi confermano che praticare sport, non per forza a livello agonistico, ha una ricaduta positiva sul benessere fisico e mentale di noi uomini. L'attività fisica, infatti, aiuta a prevenire e gestire i problemi di salute; calmare la mente; moderare lo stress; riposare bene; migliorare la flessibilità e la mobilità articolare e l'apparato muscolo-scheletrico. E ancora: mantenere sotto controllo la glicemia e il colesterolo nel sangue; controllare il peso corporeo e, non per ultimo, rafforzare l'autostima. In aggiunta abbiamo constatato, ragionando sul tema, che in particolare gli sport di squadra migliorano l'empatia, la collaborazione e la socializzazione; nonché insegnano il rispetto e a lavorare con tutti.

Inoltre praticare un'attività fisica può essere un'ancora di salvezza per noi esseri umani per sentirsi liberi, uguali e forti. Lo sport, dunque, fa molto bene al nostro corpo, fisicamente e mentalmente, ma solo se praticato in maniera adeguata; quindi va svolto con attenzione perché sforzare l'organismo può provocare infarti o altri tipi di problemi. Può accadere che qualche atleta per migliorare la propria prestazione faccia uso del doping, che però provoca un aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della temperatura corporea; per non



Il cerchio del benessere disegnato dagli alunni della 1 A

parlare che numerose sostanze e metodi proibiti possono portare ad avere gravi danni alla salute e perfino comprometterla irrevocabilmente.

Tale atteggiamento ha serie conseguenze economiche e sociali, talvolta anche psicologiche; non si hanno dunque conseguenze solo sportive, come l'interdizione da qualsiasi attività sportiva, ma può svilupparsi in un vero e proprio reato, punibile con una multa e una reclusione.

Infine per praticare qualsiasi attività fisica a livello agonistico è necessario fare una visita medico-sportiva e ottenere il successivo certificato di idoneità sportiva, ma

ne è consigliata anche per tutte le altre attività. Tale visita rappresenta un importante momento da dedicare alla propria salute ed è obbligatoria per garantire lo svolgimento dell'attività fisica in sicurezza tutelando la salute.

Ci sono delle norme comportamentali da seguire: evitare attività fisica intensa il giorno precedente; non bere caffè, bibite gasate o altre bevande eccitanti prima; non assumere integratori e naturalmente non fumare.

Come ha lasciato detto il tennista Pancho Gonzales, c'è un circolo virtuoso nello sport: «Più ti diverti più ti alleni, più ti alleni più migliori, più migliori più ti diverti».

LA REDAZIONE

Ecco i cronisti in classe della 1 A

Studenti

Greta Becattini
Camilla Benocci
Matteo Colasurdo
Sofia Marie Diop
Caterina Ferrini
Emma Gori
Christopher Andy Lomonaco
Lucrezia Marzielli
Giulia Masini
Anita Migliorini
Duccio Mugnai
Seth Odomankoma
Iris Parameli
Auora Anjela
Astier Puig
Sofia Samlali Pucci
Leandro Verzuoli

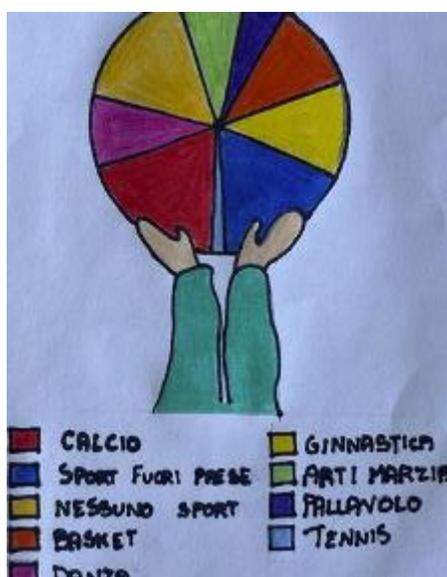
Insegnanti

Tutor:

Diletta Meucci

Presidente

Luisella Orsini



Il grafico realizzato dagli alunni della 1 A

Il sindaco Chienni spiega gli interventi portati a termine e le prospettive

Ponte tra scuola e Comune: il piano degli impianti

Abbiamo svolto un'indagine statistica presso la nostra scuola e abbiamo chiesto ai compagni se praticano sport e in caso affermativo quale e dove. Dai dati raccolti è emerso che la maggior parte degli alunni pratica sport nel nostro comune, con un picco nel calcio. Numeri alla mano, abbiamo posto alcune domande al sindaco Sergio Chienni, in veste di assessore allo Sport. Come prima cosa gli abbiamo chiesto se fosse fiero dei risultati emersi. Ha risposto di essere contento degli investi-

menti fatti per migliorare le strutture esistenti e per le nuove costruzioni: nuovo Palageo; campo in erba sintetica al Parco pubblico attrezzato e il campo alla Penna, in quanto hanno apportato un salto di qualità per la comunità e hanno aumentato il numero di chi fa sport. Come crede che lo sport influisca nell'ambiente? Chienni ha ribadito che lo sport è importante per la crescita individuale e collettiva, è simbolo di unione e prevenzione, perché stare insieme significa crescere e creare

relazioni, anche tra le varie associazioni. Quali miglioramenti, se ci sono, vorrebbe apportare alle strutture sportive e quali sport vorrebbe venissero inseriti? Ci ha rivelato che il suo sogno sarebbe costruire una pista di atletica, oltre a un impianto per il kabaddi, avendo una comunità indiana ben integrata, nonché l'impegno costante per apportare continui miglioramenti agli impianti indoor. Tutt'oggi, come noi, si dichiara un «appassionato di sport, sia nel vederlo che praticarlo».



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

Confesercenti CISPTEL TOSCANA

Nuove Acque

AB TOSCANA

PRECIOUS METALS REFINING

Publiacqua

at autolinee toscane