Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE

CONAD Persone oltre le cose
REGIONE TOSCANA Consiglio Regionale
Autorità Idrica Toscana
Confservizi CISPEL TOSCANA
CERMEC
ABI TOSCANA
Automobile Club Massa Carrara
Fondazione Cassa di Risparmio di Carrara
at autolinee toscane

Lo sport strumento di benessere

Attività per l'inclusione sociale

L'esperienza di approccio alle discipline come modo di imparare a fare squadra

I BAMBINI DELLE CLASSI 4 E 5 B DELLA PRIMARIA 'BONOMI' DI CANIPAROLA

CANIPAROLA

Quest'anno la nostra scuola ci ha dato la possibilità di sperimentare lo spirito di squadra grazie all'adesione al progetto Coni che ci ha messo a disposizione un esperto di attività motoria. Marco, il suo nome, ha circa 30 anni e, ogni volta che viene, ci permette di sperimentare diverse attività sportive, come la pallavolo e la pallacanestro.

Inizialmente non è stato semplice, non ci divertivamo, trascorrevamo la maggior parte dell'ora a decidere le squadre e a comporle in modo tale da riuscire a vincere, litigavamo continuamente a contenderci i/le partecipanti e non riuscivamo a raggiungere l'obiettivo prefigurato. Rientravamo in classe di malumore, imbronciati/e e arrabbiati/e.

Una mattina Marco ci ha fatto giocare in modo diverso: un/una partecipante avrebbe avuto gli occhi bendati e gli/le altri/e gli/le avrebbero passato la palla e l'avrebbero aiutato/a a tirarla nella giusta direzione cercando di fargli/le fare canestro. Da quel momento c'è stato un cambiamento in noi: improvvisamente eravamo attenti/e e impegnati/e verso un obiettivo diverso dal voler vincere a tutti i costi e abbiamo magicamente iniziato a collaborare insieme. Non ci interessava più battere l'avversario, ci premeva riuscire a trovare il modo più delicato, rispettoso e allo stesso tempo efficace per includere il/la partecipante bendato/a nel nostro gioco, proteggerlo/la e farlo/a sentire tranquillo/a. Non siamo riusciti/e a fargli/le fare canestro, poi abbiamo capito che era quasi impossibile ma, in quel momento, ci siamo divertiti/e come mai prima. Dopo, uno/a alla volta, abbiamo provato a partecipare da bendati/e e, in cerchio, ci siamo raccontati/e le sensazioni e le emozioni provate. Grazie a questa esperienza siamo riusciti/e a comprendere veramente cos'è il gioco di squadra e il significato dell'inclusione che proviamo ad esprimere in parole: «Divertirsi in una squadra significa passare la palla e contribuire a costruire uno straordinario insieme. Come nell'Universo, ogni corpo celeste, si trova nella sua collocazione e si esprime nella propria natura dando vita a un tutto; anche in una squadra ogni membro partecipa sinergicamente alla costruzione di uno straordinario insieme. Praticare uno sport significa crescere emotivamente e fisicamente per diventare persone pensanti che possono contribuire, esprimendosi, a costruire un mondo accogliente e solidale».

I ragazzi della primaria di Caniparola hanno realizzato una pagina sullo sport

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IN REDAZIONE

Ecco i nomi dei protagonisti

Questi i nomi dei bambini delle classi 4 e 5B della scuola primaria di Caniparola:
Catalano Castiello Alessio
El Fallah Abdessamad
Ferrari Ruben
Galletto Nathan
Rea Gauditano Cristian
Bianchi Gabriele
Cargiolli Federico
Costa Benedetta
Danese Iacopo
De Giacobbe Andrea
Lorenzani Martina
Luca Alexandru
Monaco Mattia.
Le due classi sono state seguite nella redazione delle pagine del concorso Cronisti in classe dall'insegnante tutor Barbara Ambrosini.

L'importanza della colazione

La sana alimentazione comincia la mattina

La colazione è il pasto più importante della giornata

La sana alimentazione comincia dalla colazione. La colazione è il pasto più importante della giornata! Pochi lo sanno! Una mattina la maestra, vedendoci assonnati/e e poco reattivi/e, durante la prima ora, ci chiede cosa avessimo mangiato a colazione. Le nostre risposte furono assai vaghe, chi una merendina, chi niente. Da qui facciamo una ricerca e scopriamo il mondo meraviglioso della colazione. Ecco qualche informazione utile: iniziare la giornata con una colazione nutriente ci fornisce l'energia per affrontare le attività più impegnative. Una colazione ideale deve comprendere una combinazione di carboidrati come fiocchi d'avena, il pane integrale o i cereali. Ai carboidrati vanno aggiunte le proteine magre come yogurt e uova, che favoriscono il recupero muscolare e mantengono sazi più a lungo. Le proteine aiutano anche a stabilizzare i livelli di zucchero a ridurre la sensazione di fame. Integrare tutto con i grassi sani come avocado o noci fornisce un'ulteriore fonte di energia che viene rilasciata lentamente. Si deve bere molta acqua per garantire un'adeguata idratazione dopo il digiuno notturno. Sarebbe meglio preferire bevande come il tè verde o succhi di frutta naturali e preferire il miele allo zucchero. Preferire prodotti freschi, locali e di stagione aiuta a sostenere i produttori locali riducendo l'impatto ambientale legato al trasporto degli alimenti. Quindi, quando vai al supermercato a fare la spesa con i genitori o i nonni aiutali a scegliere con cura i prodotti.