

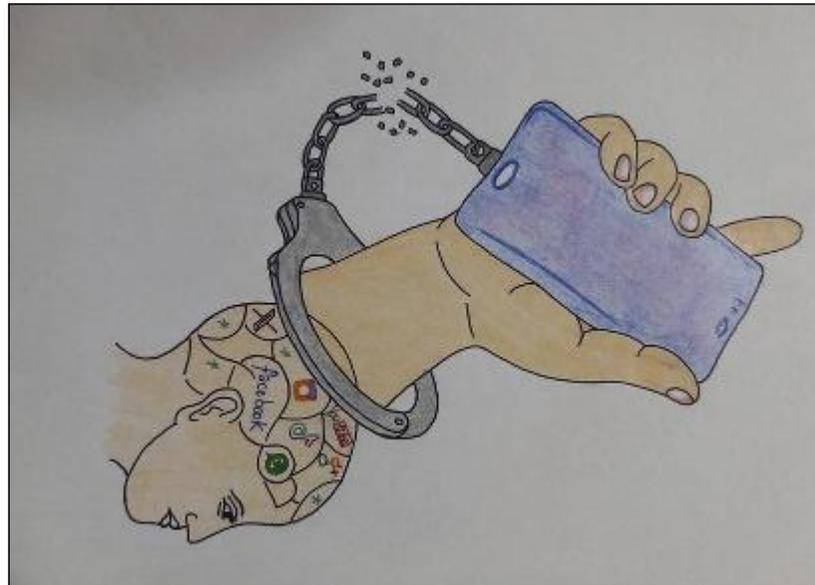
Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

Social e salute mentale Rischi o vantaggi?

L'impatto dei social sulla nostra mente: la parola ai ragazzi
CLASSE III F ARRIGO DA SETTIMELLO

I **social media** fanno parte della vita di tutti i giovani. Se li usiamo in maniera sbagliata possono portare a problemi come ansia, insicurezza e confronto sociale; se vediamo sempre immagini di vite perfette possiamo sentirci inadeguati e infelici. Avere sempre bisogno di approvazione online, con like e commenti, può aumentare lo stress e diminuire l'autostima. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) la salute, infatti, non è solo assenza di malattia, ma è una condizione di benessere fisico, mentale e sociale. La salute mentale può essere influenzata negativamente dai social media: la FOMO, cioè la paura di essere esclusi da esperienze gratificanti vissute da altri, spinge le persone a controllare le attività di altri e questo può portare a stress e stanchezza mentale. Viceversa, se usati in modo attivo, cioè interagendo con gli altri, partecipando a discussioni o entrando in gruppi che parlano di argomenti di nostro interesse, i social possono favorire il benessere sociale e psicologico.

Durante la pandemia, ad esempio, molti hanno trovato conforto nel mantenere i contatti online, creando nuove amicizie o trovando sostegno emotivo. Anche gli ambienti virtuali possono essere utili per il lavoro di gruppo e per lo studio. Infatti, piattaforme come gruppi WhatsApp o forum online



La FOMO, cioè la paura di essere esclusi da esperienze gratificanti vissute da altri, spinge le persone a controllare le attività altrui: questo può portare a stress e stanchezza mentale (illustrazioni di Elena Ritondale)

possono servire come apprendimento o per supporto, soprattutto per chi ha difficoltà a socializzare dal vivo. Anche la scuola è influenzata dall'uso dei social. Da una parte possono rappresentare un aiuto per lo studio, permettendo agli studenti di condividere appunti, video e risorse utili. Però possono portare anche ansia e invidia, perché alcuni studenti potrebbero sentirsi in competizione con altri per ottenere voti migliori.

Anche il cyberbullismo sui social media può avere conseguenze bruttissime sulla salute mentale degli studenti, causando ansia, depressione e solitudine. Per evitare

gli effetti negativi dei social media e tutelare il nostro benessere mentale, è importante trovare un equilibrio. Bisogna limitare il tempo trascorso online. Dobbiamo anche capire di non dare troppo peso ai numeri, come il numero di like o follower. In conclusione, i social media, se usati in modo sano e consapevole, possono essere uno strumento utile, ma è importante non perderne il controllo. La scuola e la famiglia devono lavorare insieme per educare i giovani all'uso equilibrato di queste piattaforme, in modo da averne beneficio ma senza mettere a rischio il benessere psicologico.

I REDATTORI

Tutti i nomi dei ragazzi

Questo l'elenco degli studenti-redattori che hanno realizzato la pagina: Cosimo Baldini, Gabriel Bettarini, Damiano Bini, Francesco Calzolari, Viola Carlesi, Emanuele Ceccherelli, Vieri Coscia, Damiano Giannini, Nathan Giroto, Diego Gori, Gaia Grande, Caterina Guidarelli, Clotilde Menetti, Eleonora Neri, Livia Pagliarulo, Emma Presta, Sofia Rinaldi, Elena Ritondale, Ruben Testaguzzi, Ginevra Tidda, Tommaso Valoriani, Luigi Zheng.
Docente tutor: Francesco Merlo.
Dirigente scolastico: Cinzia Boschetto.



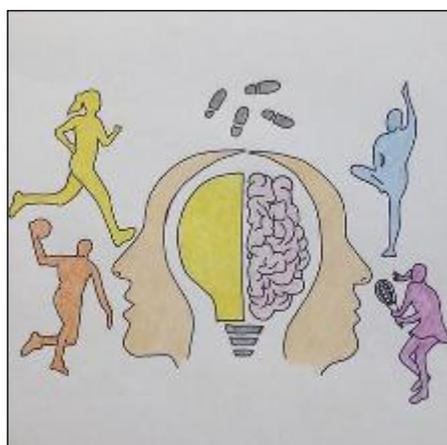
Il benessere mentale nello sport

Tra sfide e vantaggi: il bilancio secondo noi ragazzi

Lo sport ha un impatto significativo sulla salute mentale, ma funge da arma a doppio taglio. Da una parte, l'attività fisica regolare è universalmente riconosciuta per i suoi benefici psicologici: riduce lo stress, migliora l'umore e potenzia l'autostima. Partecipare a sport di gruppo favorisce inoltre la socializzazione, creando un senso di appartenenza e comunità, che è cruciale per il nostro benessere emotivo.

Dall'altra parte, però, l'ambiente sportivo può essere fonte di ansia e pressione. Le aspettative elevate, la competizione e il desiderio di eccellere possono generare stress, portando a un senso di fallimento e autosvalutazione in caso di prestazioni deludenti. Gli atleti sono spesso sotto l'occhio del pubblico e la critica, sia interna che esterna, può amplificare sentimenti di insicurezza e sconforto. È fondamentale che allenatori, genitori e atleti

stessi riconoscano l'importanza di un equilibrio tra prestazioni e benessere mentale. Favorire un approccio sano allo sport, che valorizzi l'impegno e il divertimento oltre al risultato, è essenziale per prevenire problemi psicologici e promuovere uno sviluppo equilibrato e positivo. In sintesi, mentre lo sport ha il potere di arricchire la nostra vita e migliorare la salute mentale, è cruciale affrontarne le sfide con consapevolezza e supporto adeguato.



Una cultura sportiva sana e inclusiva, senza abusare dei social, può fare la differenza tra successo e fallimento non solo sul campo, ma anche nella nostra vita quotidiana



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



Confservizi
CISPTEL TOSCANA

