

# Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

## Scuola e sport, insieme si può Un grande alleato contro l'ansia

Come attraverso l'attività gli studenti possono affrontare emozioni, paure, sogni e sfide quotidiane  
**CLASSE 3C ISTITUTO COMPRENSIVO MASCAGNI - SAN VINCENZO**

SAN VINCENZO

**L'ansia** è la parola che serpeggia maggiormente fra i banchi di scuola. Onnipresente e onnipotente, in grado di stravolgere la nostra giornata scolastica nel giro di un secondo. Abbiamo scoperto da una statistica che gli studenti italiani sono tra i più stressati e depressi in Europa. Lo evidenziano vari studi condotti negli ultimi anni, a partire da quello sul benessere dei 15enni pubblicato dall'Ocse nel 2015, da cui emerge un quadro preoccupante sulla salute mentale dei ragazzi italiani, maggiormente soggetti ad ansia scolastica rispetto ai loro coetanei europei. Il 50% dei ragazzi infatti soffre in modo ricorrente di stati di ansia o tristezza prolungati. L'altra metà lamenta un eccesso di stanchezza. Tanti dichiarano di provare nervosismo. E ancora: una piccola parte ha frequenti mal di testa e dichiara di non dormire bene. Questo naturalmente porta conseguenze nel nostro rendimento scolastico. Si tratta, in particolare, dello studiare meno o in maniera discontinua, del dormire poco o andare a letto tardi, del fare poca attività fisica e del mangiare troppo o troppo poco. Si potrebbe parlare di una sorta di epidemia dei disturbi mentali che si sta diffondendo. Le principali cause sono rintracciabili nella pressione avvertita nel portare avanti gli studi e il timore di non ottenere dei buoni risultati o me-



Un disegno realizzato dai ragazzi della classe

glio risultati in linea con le proprie aspettative o di quelle della famiglia. I ragazzi più grandi hanno anche la preoccupazione economica riguardante la difficoltà di vivere lontano da casa.

**A queste si aggiunge** la paura relativa all'incertezza per il futuro a causa dell'instabilità del mercato del lavoro. Come allora riuscire ad affrontare tutto questo? La risposta per noi è attraverso lo sport, disciplina antichissima che educa corpo e mente. Secondo noi affrontare le sfide sportive può aiutare tantissimo nella gestione di quelle scolastiche. Forse proprio per questo la scuola negli ultimi anni ha iniziato ad agevolare noi

studenti, soprattutto nelle superiori, con il progetto "studente-atleta" il cui obiettivo è sostenere e supportare concretamente le scuole affinché siano in grado di promuovere il successo scolastico anche di quegli studenti che, oggettivamente, sono per la maggior parte del tempo occupati in gare e allenamenti.

**Tutto questo** è valido per atleti di alto livello, per quegli studenti della scuola secondaria di II grado, impegnati in attività sportiva di alto livello, che sono individuati in base al possesso di requisiti minimi necessari per l'ammissibilità allo stesso Progetto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

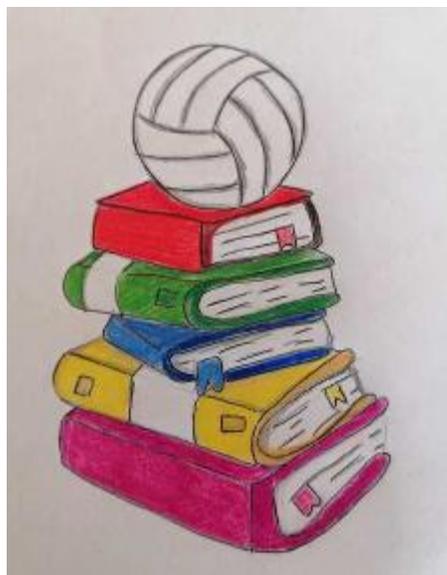
### LA REDAZIONE

### Ecco i nomi dei protagonisti

Questa pagina del campionato di Giornalismo de La Nazione di Livorno è stata realizzata dai ragazzi della classe 3C dell'istituto comprensivo Mascagni di San Vincenzo. Un lavoro attento, che si è concentrato sull'importanza dell'attività sportiva nella vita quotidiana dei ragazzi, anche come mezzo per crescere e migliorare.

I nomi degli alunni sono: Jasmine, Mattia, Caterina, Emma, Cristian, Lara, Diego, Adam, Oumaima, Anna.

Docente tutor: prof.ssa Sabina Sgorbini  
Dirigente scolastico: prof.ssa Claudia Giannetti



Il disegno realizzato dai ragazzi

### Crescita umana e professionale

## "Studente atleta", tutti i vantaggi del progetto

**Questi requisiti** sono proposti dagli Organismi Sportivi coinvolti come il CONI e altre Federazioni e approvati da un'apposita Commissione Ministeriale per ogni anno scolastico. Lo "studente atleta" è quindi un grandissimo alleato degli studenti perché permette allo sport di continuare a sostenere e a fortificare la nostra personalità, magari non ridurrà totalmente l'ansia ma ci potrà aiutare a gestirla. Inoltre chi è inserito in questo progetto ha la possibilità di non essere interrogato il giorno successivo alla gara, può svolger-

re verifiche scritte e interrogazioni programmate e eventualmente recuperare i compiti non svolti in classe; può anche recuperare eventuali insufficienze e questo certamente farà affrontare ai ragazzi una competizione sportiva di alto livello con meno tensione. **Ma i ragazzi** della nostra scuola sono a conoscenza di questa opportunità? Quasi tutti sanno che ad alti livelli si può essere inseriti nel progetto. La maggior parte di noi studenti pratica sport e per ora riesce ad organizzarsi con lo studio nonostante gli impegni

sportivi ma scuola e sport devono essere separati e non andare "di pari passo". Gran parte di noi riesce a gestire la pressione sia nello sport sia a scuola e non si sente sopraffatta dalle tante cose da fare poiché, come ci aspettavamo, per molti alunni lo sport è una valvola di sfogo che combatte l'ansia. Abbiamo quindi scoperto che nella nostra scuola viviamo lo studio in modo abbastanza sereno anche se a livello mondiale non è così ma siamo certi, lo sport continuerà a fare la sua parte e a darci una grossa mano.



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

