

Buone e cattive abitudini negli spogliatoi

✓ La buona abitudine del rispetto

Se ci pensi, la parola "rispetto" è di fondamentale importanza in tutta la nostra vita:

- il rispetto di sé ci consente di stare bene con noi stessi, di curare la nostra mente e il nostro corpo
- il rispetto degli altri ci consente di entrare in comunicazione con il mondo esterno e di coltivare amicizie leali e durature nel tempo
- il rispetto delle cose ci consente di fruire di tutti i beni che la comunità mette a nostra disposizione (gli ambienti della scuola e i suoi oggetti sono solo alcuni degli esempi possibili).



Qualche buona abitudine:

- cambiarsi in fretta, anche mentre chiacchieri con i tuoi compagni (il momento dello spogliatoio può essere considerato, se lo sai utilizzare correttamente, come un "secondo intervallo", una pausa rigeneratrice)
- riponere con ordine le tue cose per ritrovarle e riportarle tutte a casa: sai quanti indumenti vengono lasciati negli spogliatoi e mai richiesti?
- non fare giochi pericolosi (spingere, stratonare i compagni)
- non offendere i compagni (con parole o comportamenti)
- non usare il cellulare (a scuola non ti serve, lascialo a casa!)
- se qualche compagno esagera nei comportamenti violenti, avvisa l'insegnante (cercare di tutelare la tua sicurezza e quella dei tuoi compagni non può considerarsi "fare la spia"... non trovi?).

✗ La cattiva abitudine della maleducazione

Trattare gli strumenti offerti dalla scuola come materiale inutile, cioè senza rispetto, non solo è una cattiva abitudine, ma un modo per "scavare" un solco intorno a te, che pian piano potrebbe escluderti dalla vita della comunità alla quale appartieni: prima o poi i tuoi compagni potrebbero stancarsi del tuo modo di fare.



Qualche cattiva abitudine:

- attardarsi nello spogliatoio sottraendo tempo prezioso alla lezione
- lanciare oggetti, giocare a calcio con la borsa da ginnastica
- spingere i compagni
- fare scherzi di cattivo gusto (nascondere oggetti, prendere in giro, dire parolacce o fare gesti osceni)
- copiare i compiti per l'ora successiva
- provocare danni agli arredi (rotture, scritte indecenti...)
- sprecare l'acqua lasciando aperti i rubinetti dopo averli utilizzati.



Buone e cattive abitudini in palestra



La buona abitudine: sicurezza

Fare Educazione fisica in sicurezza è una delle norme fondamentali per svolgere serenamente l'attività, senza comportamenti scorretti che possano minare la tua salute. Tutte le attrezzature presenti in palestra devono essere utilizzate solo su indicazione e in presenza dell'insegnante.

1. L'uso dei grandi attrezzi:

- **i grandi attrezzi** (quadro e spalliera svedese, trave e asse di equilibrio, per esempio) devono essere utilizzati solo dopo aver predisposto dei tappeti, che costituiscono la zona sulla quale atterrare in sicurezza dopo l'esercizio o in caso di caduta

- **gli ostacoli** devono essere superati seguendo una precisa direzione.

2. L'uso dei piccoli attrezzi:

- **lancia il pallone da pallacanestro** quando la zona sotto canestro è libera, non quando i compagni sono in fila aspettando il proprio turno per partire

- **lancia la palla medica o getta il peso** solo quando la zona di lancio è libera

Ricorda: dopo aver recuperato la palla medica o il peso, restituiscili al compagno che li ha inviati facendoli rotolare. Il tuo compagno li deve ricevere fermandoli con la pianta del piede e non con le mani, perché potrebbe farsi male alle dita.

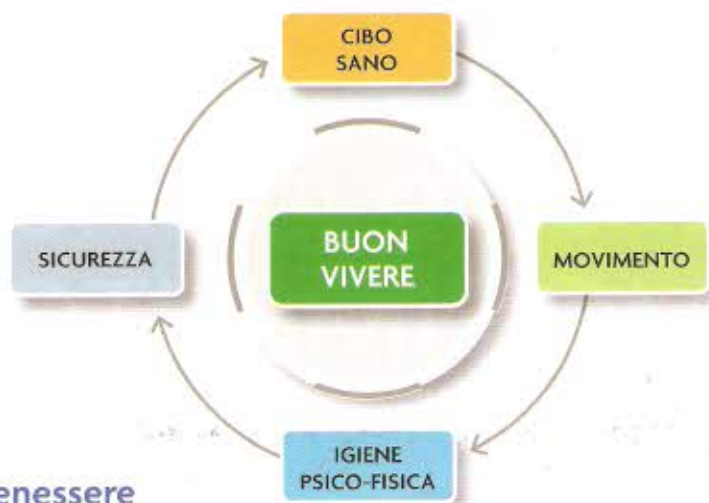
- **passa la palla** quando il compagno al quale la vuoi inviare è attento al tuo lancio.



La cattiva abitudine: pericolo

Può essere pericoloso:

- usare gli attrezzi senza essere autorizzati dall'insegnante e senza l'opportuna zona di sicurezza predisposta (per esempio, i tappeti sotto le spalliere o sotto al quadro svedese) perché, se cadi senza che la zona sia stata messa in sicurezza, puoi farti male
- lanciare oggetti, tirare i palloni a casaccio, senza verificare che il compagno al quale indirizzi il tuo tiro ti stia guardando, perché ciò può provocargli un danno
- prendere i palloni dal magazzino senza permesso
- indossare accessori come orologi, orecchini grandi, fermagli vari durante l'attività, perché possono danneggiare te stesso e gli altri
- non conoscere il significato delle segnalazioni del percorso di evacuazione dalla palestra, perché ti può far tardare nel raggiungere, in caso di necessità, il punto di raccolta previsto.



Il circolo virtuoso del benessere