



CON IL PATROCINIO ED IL CONTRIBUTO DI

**REGIONE  
LAZIO**

ASSESSORATO POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA

A CURA DI

**ECA**

ENTE  
CITTA' DI  
ASSISTENZA  
ROMA



***lo sport è il gioco + bello***

**OLIMPIADI**



**DEL BENESSERE**

**CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA PREVENZIONE DEI COMPORTAMENTI A RISCHIO  
PROMOSSA DALL'ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA**

# INDICE

**PAG. 4** **W LO SPORT!**



**PAG. 8**



**INTERNET**

**PAG. 10**

**TABACCO**



**PAG. 12**



**ALCOOL**



di **ALDO FORTE**  
Assessore Politiche Sociali  
e Famiglia Regione Lazio



**REGIONE  
LAZIO**

Le dipendenze ormai colpiscono trasversalmente tutte le fasce di età. Per questo abbiamo deciso di mettere in campo una campagna di prevenzione e di comunicazione dallo slogan 'Dipende da te', articolata in cinque distinti progetti, ognuno dei quali rivolto a uno specifico target di riferimento, dai ragazzi delle scuole medie fino agli anziani. Una campagna, inoltre, che intende contrastare non solo le vecchie, ma anche le nuove dipendenze. Quelle, cioè, legate alle nuove tecnologie che catturano nella loro rete sempre più persone di ogni età, non solo i più giovani.

In particolare, con il progetto 'Le olimpiadi del benessere' puntiamo sullo sport e sul ruolo educativo degli insegnanti di educazione fisica delle scuole medie per sconfiggere la cosiddetta 'sedentarietà tecnologica', prevenire la dipendenza da videogiochi e tv e riaffermare uno stile di vita sano per il bene dei ragazzi.

# W LO SPORT!



**P**ensa alle cose che fai ogni giorno: vai a scuola, fai i compiti, scherzi con gli amici, fai merenda, giochi e ti diverti.

Ecco, tutte queste componenti le puoi ritrovare in un'unica parola: **LO SPORT!** Perché fare sport è un impegno che va preso seriamente e che riempie le tue giornate, come la scuola, e dove c'è bisogno di esercizio e concentrazione, come quando fai i compiti.

Ma lo sport è soprattutto il gioco più bello del mondo, oltre che un modo per

stare con gli amici, ed è nutrimento per il tuo corpo come, e più, di pane e Nutella... con la differenza che di sport ne puoi “mangiare” quanto ne vuoi!

;) )

Pensa ai tuoi miti, ai poster che hai in camera, allo sfondo del tuo desktop, ai tuoi video preferiti su Youtube: probabilmente ci troverai gli occhi azzurri e la maglia numero dieci di Totti (o quella di Zarate, naturalmente). Oppure Valentino Rossi piegato sulla sua Ducati. O ancora Kobe Bryant che schiaccia lassù, appeso al canestro. O Usain Bolt che rincorre il vento. O Federica Pellegrini che

“asfalta” le vasche. O Francesca Piccinini che schiaccia a rete. O Federer e Nadal che si sfidano, occhi negli occhi, sulla terra rossa del Roland Garros.

Forse non ci hai mai pensato, ma tutti questi mostri sacri dello sport hanno iniziato come te, dalla palestra di quartiere, dalla piscina comunale, dal campetto di calcio in terra battuta con le porte un po' pericolanti. Cos'è che li ha fatti diventare dei grandissimi? Il talento, certo.

Ma il vero segreto è un altro. Lo dicono sempre anche loro, quando li intervistano: la cosa più importante è **IMPARARE A DIVERTIRSI.**

Forse pensi che avere successo nello sport sia sinonimo di vittoria. E che perdere significhi aver fallito l'obiettivo. Non ti risponderò che "l'importante non è vincere, ma partecipare". La verità è che **PARTECIPARE E' GIA' VINCERE!**

Mettere tutto te stesso nell'esperienza di fare sport, fare tesoro di ogni insegnamento che i tuoi maestri ed i tuoi compagni di avventura possono darti, puntare a migliorarti, imparare ad avere rispetto di te stesso e degli avversari, dei compagni, degli arbitri e delle regole: questo significa aver successo nello sport.



**ECCO PERCHÉ AVERE  
SUCCESSO NELLO SPORT  
È DIVERSO DA VINCERE.  
E AVERE SUCCESSO VALE  
PIÙ CHE VINCERE.**

Perdere è inevitabile, quando si fa sport. Capita anche a Lionel Messi di esser battuto dalla Germania ai Mondiali. E capita anche a Fernando Alonso di uscire alla prima curva. Ma restano lo stesso Campioni con la C maiuscola. Perché ci sono valori che nessuna



classifica, nessun punteggio, nessun cronometro può misurare. E sono proprio quelli che devi inseguire, quando fai sport: passione, lealtà, felicità, rispetto, voglia di fare squadra e di giocare. E allora cosa aspetti? Essere sportivo è l'esperienza più bella che ti possa capitare. E' così fin dalla notte dei tempi, per ogni essere umano. Gli antichi dicevano: "citius, altius, fortius". E vale ancora oggi:

**PIÙ VELOCE, PIÙ IN  
ALTO, PIÙ FORTE! CON  
LO SPORT NEL CUORE.**

# INTERNET

## SE ANCHE TU...

- 1** Attendi con ansia che la ragazza o il ragazzo che ti piace commenti la canzone d'amore nella quale l'hai taggata/o, ma per strada non ti azzardi a salutarla/o neanche per sbaglio...
- 2** L'unica cosa che non compri online sono i calzini e i canederli, ma solo perché i primi te li compra mamma, ed i secondi non sai neanche cosa siano...

**3** Senza Wikipedia non ricorderesti neanche il nome della prof che ti sta interrogando, e un'ora senza wifi ti sembra più lunga di una settimana in vacanza coi tuoi...

**4** In tutta la tua vita, ti è capitato di vedere una mucca solo su Farmville, ed ogni anno smetti di andare a giocare a pallone con gli amici in curiosa coincidenza con l'uscita del nuovo Pro Evolution Soccer...



## ...ALLORA, OCCHIO!

La dipendenza da internet arriva in punta di piedi, ed ha tante facce...

- Ricordati che invitare una ragazza (o farsi invitare da un ragazzo) al cinema è molto, ma molto più bello che parlarci due ore in chat.
- Segnare un goal e poi stringere la mano al portiere battuto è più intelligente di seppellire di reti una squadra fatta di omini sullo schermo.
- Leggere un libro è un'esperienza molto più interessante di sbirciarne il riassunto trovato su internet.

**LA VITA È UNA RETE,  
FATTA DI PERSONE E DI COSE  
MERAVIGLIOSE DA SCOPRIRE  
E DA CONOSCERE,  
E NON È (SOLO) IN RETE.**



# TABACCO

**S** tai pensando di accenderti una sigaretta? Chiamala col suo vero nome: bomba tossica. Ogni tubetto di carta è infatti una vera e propria carica di esplosivo, mortale e silenzioso come un ninja, vile come il signor Burns dei Simpson, inutile come copiare il compito dall'ultimo della classe. L'unica differenza è che quando la accendi, la sigaretta non fa BOOM come la dinamite di Will Coyote. O meglio, lo fa, ma esplose dentro di te.



E non accorgersene è da sfigati. Alcuni, alla tua età, provano a fumare una sigaretta. E tutti si sentono disgustati nel provare per la prima volta la sensazione di aspirare fumo. Se fumare è un'esperienza interessante veramente, perché è così difficile trovare dei fumatori che consiglino agli altri di iniziare a farlo?

**FUMARE  
È UNA MALEDIZIONE,  
CHE RENDE SCHIAVI**



### **Fumare ti fa più brutto:**

incrosta i denti di tartaro e li rende giallognoli, fa puzzare l'alito, i capelli e i vestiti, invecchia la pelle, non ti fa arrivare in tempo su quel magnifico cross dal fondo.

Pagheresti 4 euro al giorno per avere in cambio questa sequenza di effetti?

Non credo.

E allora pensa alla vita come ad una grande festa:

**DÌ “NO, GRAZIE” AL FUMO.**

# ALCOOL

**I**l primo bicchiere di spumante bevuto da bambini, durante un brindisi in occasione di un compleanno in famiglia, lascia una sensazione sgradevole, giunge amaro ad infiammarti la gola e a “felpare” la lingua, per poi scendere nello stomaco con lo stesso effetto della fiaccola di un mangiafuoco. Allora perché, alla prima uscita senza i genitori, diamo una seconda possibilità a quel simpatico bicchierino?

Parte del “merito” lo dobbiamo proprio ai nostri genitori, che avendoci insegnato che “bere fa male” non hanno fatto altro che alimentare la nostra curiosità e la nostra voglia di sperimentare ciò che è “proibito”. L'altra parte del merito va attribuita all'etanolo. Ed è questa sostanza che ci disinibisce ma ci rende schiavi, fino a causare gravi danni a fegato, cuore e cervello.

## **NO DRINK, SÌ PARTY!**



I sintomi di un uso sconsiderato delle bevande alcoliche arrivano piano piano, ma sono comunque facili da riconoscere. Primo fra tutti si manifesta un desiderio irrefrenabile di bere, difficile da soddisfare perché con il tempo il nostro organismo si abitua alla quantità iniziale, e diventa quindi necessario aumentarla. Superata questa prima fase di assuefazione, dopo un distacco prolungato dall'assunzione di bevande alcoliche, si entra in "crisi d'astinenza", e inizia la dipendenza, che veramente non ti consigliamo perché inizierai ad avere le allucinazioni e a vedere alterati la realtà e i tuoi riflessi.

**IL RISVEGLIO  
NON È PARAGONABILE  
A QUELLO DELLA BELLA  
ADDORMENTATA  
NEL BOSCO**

Non ci sono Principi, la pelle non è rosea come una pesca e le labbra non sembrano affatto un fiore di campo.

Della fiaba resta solo un enorme e spaventoso mostro da combattere nascosto dentro di noi: la dipendenza!



**SE SEI FORTE  
NON TI SERVE BERE!**



***lo sport è il gioco + bello***

***perchè  
partecipare  
è già vincere!***

A CURA DI

**ECA**  
ENTE  
CITTAZIANO  
ASSISTENZA  
ONLUS