

TEMA: IN SALUTE TUTTI INSIEME!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la salute nel 1946 come uno stato di totale benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente l'assenza di malattie o infermità. La promozione della salute così come è intesa oggi si basa su due testi fondamentali: la **Carta di Ottawa** (1986) e la **Dichiarazione di Jakarta** (1997), che definisce gli orientamenti e le strategie da adottare nel XXI secolo.

In questa sede affronteremo il concetto di salute con un approccio trasversale e multidisciplinare, che tiene conto non solo delle componenti fisiche e psichiche, ma anche di quelle sociali, economiche e ambientali come definito nell'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS), poiché gli standard di vita e di istruzione hanno un impatto diretto sulla garanzia di una buona salute e sull'accesso all'assistenza sanitaria.

Il nostro approccio integra anche le componenti ecosistemiche della salute, come ha illustrato Richard Louv, che ha sviluppato il concetto di **sindrome da deficit di natura**. La salute non può essere considerata come qualcosa di isolato; è strettamente legata alla qualità dell'ambiente in cui viviamo e, per vivere in buona salute, l'uomo ha bisogno di un ambiente sano.

Il nostro approccio tiene conto anche dei fattori sociali determinanti per la salute, promossi dall'OMS e schematizzati da Whitehead e Dahlgren (1991) come illustrato in basso.

La Convenzione sui diritti dell'infanzia adottata nel 1989 dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite dedica particolare attenzione alla salute, facendovi riferimento direttamente o indirettamente in molti articoli. Questo dossier pedagogico permetterà agli allievi di conoscerli e di individuarli attraverso le attività proposte.

DEFINIZIONI

Salute fisica

La salute fisica definisce lo stato del proprio corpo, tenendo conto di tutti i possibili elementi, dall'assenza di malattie alle condizioni fisiche. Essa è essenziale per il benessere generale può essere influenzata dallo stile di vita dell'individuo (dieta, attività fisica, comportamento), dalla biologia umana (fisiologia e patrimonio genetico), dall'ambiente (ambiente luminoso, presenza o assenza di sostanze tossiche), nonché dalla facilità di accesso ai servizi sanitari (cura e/o prevenzione).

La salute fisica non è un sistema a sé stante, poiché influenza e viene influenzato dalla salute psichica e sociale.

Salute psichica

La salute psichica o mentale è definita dall'OMS come «uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità».

Su di essa influiscono il contesto (ambiente, situazione economica) e le caratteristiche personali (eredità genetica, storia di vita). La salute psichica è una sfida costante nella ricerca di un equilibrio tra i diversi fattori che possono influenzarla. Ogni nuova situazione di vita può destabilizzarla; avere risorse e un supporto adeguati può aiutare a mantenere questo equilibrio. Il sito di **SalutePsi.ch** fornisce molti spunti in tal senso.

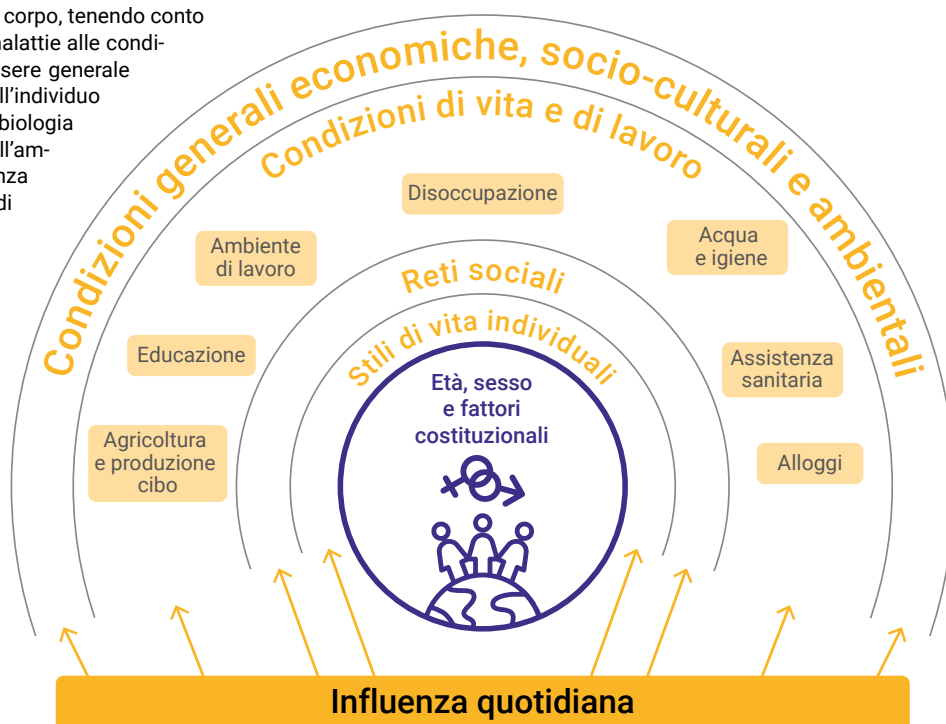
Salute sociale

Il concetto di salute sociale, spiegato attraverso indicatori, comprende il modo in cui l'individuo gode dei contatti sociali e partecipa alla vita associativa organizzata. Anche la percezione del sostegno sociale di cui può beneficiare viene presa in considerazione. Una buona salute sociale è quindi correlata alle capacità integrative dell'individuo.

Salute ambientale

La buona salute dipende anche dal funzionamento dei sistemi della biosfera che sono essenziali per la vita. Il cambiamento climatico, la riduzione dell'ozono stratosferico, la perdita di biodiversità, i cambiamenti nei sistemi idrologici e nell'approvvigionamento di acqua dolce, il degrado del terreno e le pressioni sui sistemi di produzione alimentare pongono rischi ambientali per la salute umana su scala globale. Lottare per garantire un ambiente sano è anche lottare per la salute.

La buona salute dipende quindi dalla presa in considerazione di questi quattro ambiti. Le scelte e i comportamenti da privilegiare per garantire una buona salute si riferiscono quindi al campo fisico, psichico, sociale e ambientale.



I fattori determinanti per la salute (adattato da Dahlgren & Whitehead, 1991)

SALUTE E DIRITTI DEI BAMBINI

Alcuni articoli della Convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia (CDI) affrontano direttamente le questioni sanitarie, in particolare l'articolo 24: «Gli Stati parti riconoscono il diritto del minore di godere del miglior stato di salute possibile e di beneficiare di servizi medici e di riabilitazione».

Vi si fa riferimento anche nell'articolo 6: «Gli Stati parti riconoscono che ogni fanciullo ha un diritto inerente alla vita» e «assicurano in tutta la misura del possibile la sopravvivenza e lo sviluppo del fanciullo».

Se affrontiamo la questione da una prospettiva pluralista, come la intendiamo qui, sarà necessario effettuare molti collegamenti con altri articoli, la cui non osservanza potrebbe avere un impatto rilevante:

- sulla salute fisica del bambino (ad es. art. 33, uso e traffico di stupefacenti);
- sulla sua salute psichica e sociale (ad es. art. 2, non discriminazione).

Privilegiamo quindi un approccio che ci permetta di tenere conto della pluralità dei profili: il bambino portatore di handicap, il bambino di un altro Paese, il bambino con difficoltà di apprendimento, socialmente isolato o discriminato a causa del suo orientamento sessuale.

COLLEGAMENTI AL PIANO DI STUDIO DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO TICINESE E ALL'ESS

La salute e il benessere occupano un posto di rilievo nel «Piano di Studio della scuola dell'obbligo ticinese» (PdS), in particolare modo nei contesti di Formazione generale (4.2) dove si specifica che questi temi, «cioè l'educazione alla cittadinanza (...) di fatto devono permeare tutta la vita scolastica e la vita di istituto. L'apprendimento dei valori fondamentali dell'esistenza non può limitarsi allo spazio e al tempo dell'attività in aula». In particolare la competenza generale che gli allievi dovrebbero aver acquisito alla fine dell'obbligo scolastico, è il saper agire coscientemente in materia di salute propria e altrui. Le dimensioni in gioco sono quindi:

- sviluppare la conoscenza di sé sul piano fisico, intellettuale, emotivo e sociale per agire e fare scelte personali;

- prendere coscienza delle varie comunità e sviluppare un atteggiamento di apertura verso gli altri e di responsabilità civica;
- prendere coscienza della complessità e delle interdipendenze e sviluppare un atteggiamento responsabile e attivo, in direzione di uno sviluppo sostenibile.

L'articolazione di questi tre obiettivi implica quindi la necessità di una collocazione individuale in relazione ai bisogni e ai modi di preservare la propria salute, ma anche di un'attenzione all'Altro, ai comportamenti e agli atteggiamenti da privilegiare per consentirgli di soddisfare i propri bisogni. Ciò avviene nell'ottica di un'educazione allo sviluppo sostenibile, migliorando le seguenti competenze:

- valori: riflettere sui propri valori e su quelli degli altri;
- anticipazione: pensare e agire in modo previdente;
- azione: assumersi responsabilità e utilizzare i margini di manovra di cui si dispone.

L'importanza di affrontare il tema della salute nelle scuole ha portato a numerosi progetti finanziati dalla Confederazione e dai cantoni, tra cui **Rete scuole 21**, la rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità, che si impegna a lungo termine a favore della promozione della salute e dell'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS). Tutto questo illustra l'importanza che la scuola attribuisce a tali questioni. Quasi 1900 scuole fanno parte di questa rete e possono ottenere sostegni rivolgendosi al rispettivo coordinamento cantonale o regionale.

RACCOMANDAZIONI AGLI / ALLE INSEGNANTI

Abbiamo scelto di proporre in questo dossier una serie di attività che attingano alle esigenze individuali dell'allievo: «di cosa ho bisogno per garantire la mia salute fisica, la mia salute psichica, la mia salute sociale, la mia salute ambientale?». Come premessa, si dovrà quindi elaborare con la classe una definizione completa del concetto di salute, tenendo conto delle quattro componenti sopra descritte.

Le condivisioni proposte hanno un obiettivo specifico: stabilire un dialogo tra gli alunni, sviluppare l'empatia, riflettere sulla diversità delle situazioni, ma anche, nel lungo termine, su un cambiamento dei comportamenti che permetta a ciascuno di essere riconosciuto, accettato e integrato. Il docente presterà quindi particolare attenzione a queste fasi di condivisione e alla realizzazione delle produzioni comuni proposte.

HA CONTRIBUITO AL PROGETTO

Fondation Village d'enfants Pestalozzi



Fondation Village
d'enfants Pestalozzi

SYNDICAT DES
ENSEIGNANTS
ROMANDS **SER**

Syndicat des
enseignants romands (SER)



Fédération des Associations de
Parents d'Elèves de la Suisse
Romande et du Tessin

Amnesty International, Sezione Svizzera

Terre des Hommes Svizzera

Missio

COLOPHON

CON IL SOSTEGNO FINANZIARIO DI:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral des assurances sociales OFAS

REDAZIONE E COORDINAMENTO:

Istituto Internazionale per i diritti del bambino (IDE)

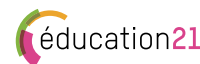
Responsabili di progetto:

Cilgia Caratsch, Cristina Praz e Anaïs Fatmi

Autore: Mary Wenker

Progetto grafico: Le fin mot Communication

IN COLLABORAZIONE CON:



OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Diventare consapevoli dei propri bisogni e delle proprie possibilità d'azione per promuovere la salute.
- Sottolineare l'importanza delle relazioni (tra pari, in famiglia, a scuola) per la nostra salute psichica, sociale e fisica.
- Sviluppare all'interno della classe atteggiamenti empatici e rispettosi delle differenze individuali.

COLLEGAMENTI AL PIANO DI STUDIO DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO TICINESE

FG 1.2.2: verbalizzazione e discussione attorno alle situazioni di vita scolastica o sociale che mettono a confronto giorno dopo giorno i ragazzi ai problemi della salute, della vita e della morte, della sicurezza, delle dipendenze, della sessualità, ecc.

FG 1.2.4: saper cogliere le sfide della società e dell'economia mondializzata, comprenderla e saper fare le proprie scelte quale cittadino responsabile.

AA 10.2.1 (fig. 29): esprimere e rappresentare un'idea, un'immagine, un'emozione, declinate nei differenti linguaggi delle arti.

CT: collaborazione, comunicazione, pensiero riflessivo e critico, pensiero creativo.

DURATA

Circa due lezioni: le attività devono essere svolte consecutivamente o in momenti separati, nell'ordine proposto.

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ 1:
IL MIO MANDALA DELLA SALUTE

Materiale: scheda allievo «Il mio mandala della salute» 🖐️

L'obiettivo dell'attività è quello di promuovere un'analisi più consapevole dei comportamenti da adottare per promuovere la salute generale, tenendo conto delle componenti fisiche, psichiche, sociali e ambientali, nell'ottica di un'educazione allo sviluppo sostenibile. Per fare questo proponiamo un approccio che parta dalla realtà dell'allievo, rendendolo consapevole del fatto che la salute comporta anche una dimensione comunitaria in cui tutti hanno un ruolo da svolgere. Alcuni allievi potrebbero mostrare un po' di resistenza all'idea di realizzare questa attività. È importante invitarli a ritrovare «il loro bambino interiore» e a lasciarsi andare, senza cercare la performance. Le sperimentazioni effettuate attestano il benessere provato al termine di questa attività, che può essere svolta, se lo si desidera, nell'ambito dell'educazione visiva.

1. In modalità brainstorming, elaborare con la classe una definizione del concetto di salute: cosa significa essere in buona salute? Da

cosa dipende? È possibile avere una disabilità e sentirsi bene con sé stessi? Quali sono gli elementi da prendere in considerazione? La buona salute non è solo una questione di responsabilità individuale, ma è legata ad altri fattori. Quali? Pensiamo più in particolare ai problemi di salute psichica che possono derivare dall'esclusione, dalle molestie, ma anche dalle pressioni sociali o scolastiche, dimensioni che sarà importante evidenziare in questa attività introduttiva. In questa fase si può procedere anche utilizzando lo schema di Dahlgren illustrato nell'introduzione.

2. Distribuire la scheda allievo. Individualmente, ogni allievo crea il proprio mandala della salute molto liberamente (questa fase, che richiede tempo per favorire un atteggiamento riflessivo e centrato, può essere realizzata in collaborazione con gli insegnanti delle attività creative). Lo studente segue le istruzioni sulla scheda. Il lavoro può essere svolto con un compasso o a mano libera.
3. Condivisione. L'insegnante propone una grande discussione di gruppo per gli allievi che desiderano esprimersi sull'attività e su ciò che hanno scoperto. Individuare gli elementi relativi alla salute fisica, psichica, sociale e ambientale, integrandoli e arricchendoli gli uni con gli altri ed evidenziando i comportamenti da incoraggiare, rafforzare, sostenere e favorire.
4. La mia responsabilità per la salute dell'Altro. Stabilire, senza distinzione di categorie, l'elenco dei comportamenti da incoraggiare per consentire all'Altro (un compagno di classe, un membro della propria famiglia o comunità) di svilupparsi in condizioni ottimali (per esempio, assistere un compagno di classe in difficoltà, essere attenti all'isolamento di un altro, invitare un compagno che è solo per il pranzo). Sottolineare l'importanza di agire in modo solidale.

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ 2:
NOTIZIE DAL MONDO

Materiale: scheda allievo «Notizie brevi dal mondo» 🖐️, versione semplificata della Convenzione sui diritti dei bambini dell'UNICEF 🖐️.

Introdurre l'attività con la lettura della CDI, stabilendo ogni volta che esiste un legame (diretto o indiretto) tra i diritti dei bambini e la salute (fisica, psichica e sociale).

1. Ogni studente legge individualmente il documento «Notizie brevi dal mondo».
2. Condivisione delle reazioni spontanee. Come reagiscono gli allievi a questa o quella informazione e perché?

3. In piccoli gruppi, gli allievi lavorano su una notizia dalle seguenti prospettive: 1) salute psichica, 2) sindrome da deficit di natura, 3) bambino portatore di handicap, 4) bambini rifugiati, 5) accesso alle cure sanitarie, 6) orientamento sessuale, 7) sviluppo economico e 8) ambiente.

- Collegamento all'articolo o agli articoli specifici della CDI.
- Come viene presa in considerazione nel nostro ambiente la tematica affrontata? Quali servizi sono disponibili?
- Cosa bisogna fare per ottimizzare le possibilità di promuovere la buona salute della persona interessata da questo problema (il proprio compagno di classe, il vicino, un membro della famiglia)? Qual è la responsabilità di ognuno in questi ambiti?
- Ogni gruppo proporrà il risultato della propria riflessione in forma di presentazione che potrà dare luogo a un dibattito.

4. Sintesi: uno scambio spontaneo che permetterà a tutti, se lo si desidera, di condividere l'una o l'altra possibilità di sentirsi bene o meglio.

POSSIBILI ESTENSIONI

1. Ricerche con una prospettiva giornalistica (su Internet o tramite interviste) per ampliare la gamma di esempi con riferimento, in particolare, ai paesi di origine degli allievi. Creazione di pannelli informativi o di una piccola rivista.
2. Redazione di una carta che menzioni le azioni che gli allievi si impegnano a privilegiare per promuovere il benessere individuale e comunitario (mi impegno a... non rimanere indifferente di fronte ad atti di molestia di cui posso essere testimone, rispettando l'Altro nella sua differenza, ecc.)
3. Modi per preservare la propria salute psichica:

Sviluppare l'autostima

Materiale didattico disponibile sul sito web di Radix.

Il nostro ambiente, la nostra salute

Dossier per il corpo insegnante per facilitare il lavoro educativo interdisciplinare tra l'educazione ambientale e la promozione della salute nell'ambito del quadro generale proposto dall'ESS, compresa una mappa mentale «Per l'ambiente, per me, per gli altri (...)».