

I mandala sono antichi disegni simbolici le cui tracce si trovano nelle civiltà tibetane o amerinde. Tradizionalmente venivano creati con sabbia colorata, un'opera effimera e dunque di breve durata, che veniva distrutta dalla pioggia o dal vento.

La parola «MANDALA» è un termine preso in prestito dalla lingua sanscrita (India) e significa letteralmente «cerchio». Spesso si tratta di un amalgama di vari simboli disposti insieme per rappresentare un cerchio concentrico con molti dettagli. Nel buddismo è una rappresentazione simbolica dell'universo, modellata geometricamente e simmetrica rispetto al suo centro, che serve da supporto alla meditazione. Conosciuto per i suoi effetti terapeutici, il mandala e la sua costruzione permetterebbero di rifocalizzarsi, di vivere il momento presente e quindi di ridurre lo stress della vita.

Oggi ti proponiamo di creare il tuo mandala, associandovi tutto ciò che pensi possa contribuire a mantenerti in buona salute. Il tuo mandala non sarà di breve durata! Potrai conservare il tuo mandala della salute e utilizzarlo in qualsiasi momento in futuro per ispirare i tuoi comportamenti e le azioni che ti saranno utili a seconda delle situazioni che ti troverai a vivere.

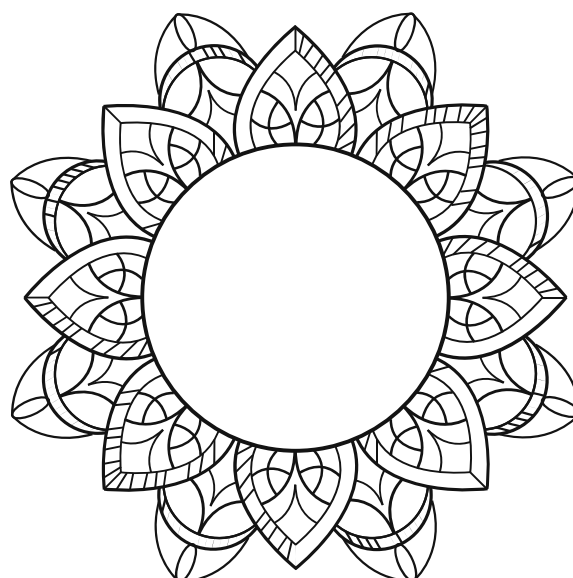
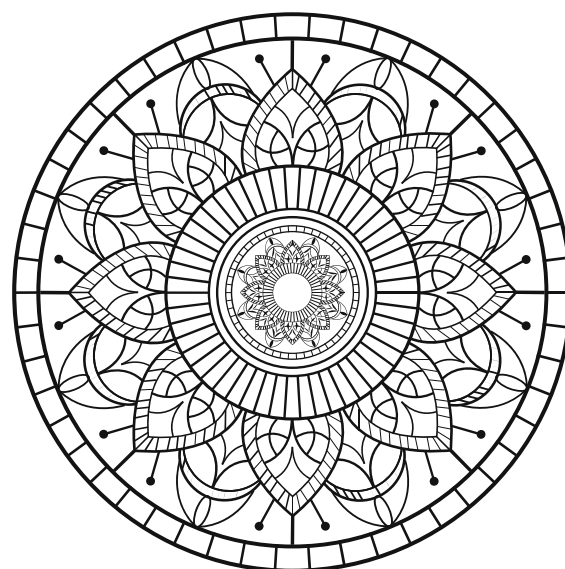
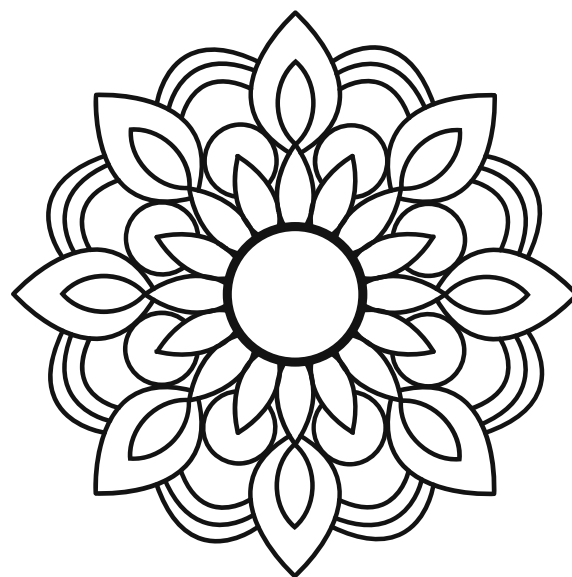
ISTRUZIONI

1. Su un foglio di carta, utilizzando 4 colori diversi per ciascuna delle seguenti aree:

- Servendoti di **parole chiave o simboli**, fai un elenco dei comportamenti che dovresti adottare per garantire la tua salute fisica: cosa dovresti mangiare e bere, ma anche cosa potresti fare per sentirti bene con il tuo corpo.
- Elenca quindi le parole chiave / i simboli relativi a ciò di cui hai bisogno per garantire la **tua salute psichica** (per sentirti «bene nella tua testa»).
- Procedendo allo stesso modo, individua ciò che è importante per te al fine di interagire bene con gli altri e nutrire la **tua salute sociale**. Tieni anche conto dell'attenzione che dai agli altri: la condivisione e l'empatia sono spesso anche fonti di elementi positivi che rafforzano la nostra salute sociale e ci fanno stare bene con gli altri.
- Infine, fai lo stesso per affrontare la questione della **salute ambientale**. Di cosa hai bisogno per sentirti a tuo agio nel tuo ambiente?

2. Prendendo ispirazione dai mandala descritti sopra, crea il tuo mandala della salute su un foglio di carta bianca in formato A4.

- Utilizza un compasso se vuoi fare un lavoro di precisione o disegna a mano libera per realizzare un mandala più artistico.
- Assicurati di utilizzare figure abbastanza grandi da permetterti di inserirci le parole chiave e/o i simboli che avrai identificato nella fase successiva.
- Ogni cerchio rappresenterà un campo della salute (fisica, psichica, sociale e ambientale). Colorali con i quattro colori diversi di tua scelta, poi scrivi in ogni disegno le parole chiave / i simboli che sono importanti per te.
- Per migliorare l'estetica puoi senz'altro aggiungere altri cerchi, motivi e colori.



1. Mondo

«Troppi bambini e giovani, ricchi e poveri, soffrono di problemi di salute psichica. Questa crisi incombente non conosce limiti né frontiere e trova espressione negli allarmanti tassi di autolesionismo, suicidio e ansia tra i bambini e i giovani di tutto il mondo», afferma il Direttore generale del Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia (UNICEF), Henrietta Fore.

Quasi il 20% degli adolescenti in tutto il mondo soffre di disturbi psichici e il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani tra i 15 e i 19 anni. «Sono troppo pochi i bambini che hanno accesso a programmi in grado di insegnare loro ad affrontare le emozioni difficili. Pochissimi bambini con disturbi psichici hanno accesso ai servizi di cui hanno bisogno», ha detto il direttore generale dell'OMS, il dott. Tedros Adhanom Ghebreyesus, che decreta: «Questo deve cambiare».

Secondo l'UNICEF, la metà dei disturbi psichici inizia prima dei 14 anni. Pertanto è necessario attuare strategie urgenti e innovative per prevenirli, individuarli e, se necessario, curarli in giovane età.

ONU Info, 5 novembre 2019

2. Stati Uniti

Il nuovo male del secolo: la sindrome da deficit di natura, con la sedentarizzazione come primo fattore scatenante. «Negli ultimi 30 anni, la superficie di territorio sul quale i bambini possono muoversi e giocare senza la supervisione diretta dei genitori è diminuita del 90%. A questo si aggiunge il boom delle nuove tecnologie, un ulteriore incentivo per i giovani come per gli adulti a non uscire di casa: secondo un articolo su Le Monde, negli Stati Uniti, i ragazzi dagli 8 ai 18 anni passano in media più di 7,5 ore davanti a uno schermo. I problemi medici che ne derivano sono molteplici: iperattività, aumento di peso, ipertensione, diabete, asma, depressione, e la lista continua».

Eden.fr, 5 novembre 2019

3. Madagascar

Gedith Ramamonjisoa, responsabile del progetto per l'educazione inclusiva, parla delle sfide della scolarizzazione per i bambini disabili: «alcuni di questi bambini vivono ancora nascosti dai loro genitori, poiché spesso vengono rifiutati dalla comunità che, per ignoranza, teme che il loro handicap possa contagiare gli altri bambini. Molti malgasci credono anche che i bambini fisicamente disabili lo siano anche intellettualmente, e che non siano in grado di frequentare la scuola. Secondo la piattaforma delle federazioni delle persone disabili (un'organizzazione malgascia), meno dell'1% di loro è scolarizzato».

Handicap International, 2014

4. Grecia

Nel luglio 2019, il governo greco ha tagliato l'accesso all'assistenza sanitaria pubblica per gli oltre 55 000 richiedenti asilo e i migranti irregolari che arrivano in Grecia. Quindi, nel campo di Moria, sull'isola di Lesbo, più di 140 bambini gravemente malati vengono deliberatamente privati dell'assistenza sanitaria. Medici Senza Frontiere (MSF) chiede al governo di intervenire con misure adeguate per affrontare queste emergenze e di evacuare tutti i bambini gravemente malati verso la Grecia continentale e gli Stati membri dell'UE, dove potranno ricevere le cure necessarie.

Medici Senza Frontiere, 20 gennaio 2020

5. Palestina

Ogni paziente che passa da un posto di controllo a Gerusalemme Est in un'ambulanza palestinese deve essere trasferito dall'ambulanza palestinese registrata a una israeliana. Questo processo comporta ritardi (con tempi fino a cinque volte più lunghi del normale) e crea un rischio medico per il paziente a volte gravemente malato, che deve spostarsi a piedi o su una sedia a rotelle tra un'ambulanza e l'altra. Per garantire il benessere e il diritto alla salute dei palestinesi è essenziale che le ambulanze abbiano libero accesso agli ospedali.

Medical Aid for Palestinians, 24 marzo 2016

6. Marocco

Imprigionate per un bacio. «Due ragazze adolescenti sono state sorprese sul tetto di una casa del quartiere di Hay Mohammadi a baciarsi e abbracciarsi. Qualcuno le ha riprese, ha trasmesso la foto alle famiglie e uno dei membri ha avvisato la polizia». Le due ragazze rischiano tra i 6 mesi e i 3 anni di carcere ai sensi dell'articolo 489 del codice penale che condanna l'omosessualità.

Léa Baron, TV5MONDE, novembre 2016

7. India

Sebbene la mortalità infantile si sia dimezzata dal 1980, rimane comunque elevata rispetto alla maggior parte delle altre economie emergenti. Questi decessi riflettono in gran parte situazioni evitabili, come le complicazioni da parto prematuro, le infezioni delle vie respiratorie come la polmonite e le malattie diarroiche. A questo elevato numero di decessi infantili si aggiungono le conseguenze permanenti di una cattiva alimentazione delle madri e dei loro figli. Ritardando lo sviluppo fisico e mentale, la malnutrizione presenta rischi per la salute nelle fasi successive della vita. Va inoltre notato che solo il 16% delle famiglie indiane dichiara di avere accesso all'assistenza sanitaria pubblica gratuita o parzialmente gratuita.

Indagini economiche dell'OCSE, 2014/17 (n. 17)

8. Bangladesh

Novest di Dacca, Hazaribagh appare come una piaga immonda da cui è meglio stare lontani. Situato sulle rive del fiume Buriganga, il quartiere è avvelenato ogni giorno da circa 15 000 metri cubi di prodotti tossici sprigionati dalle sue 270 concerie e tintorie. L'acqua è contaminata da sostanze chimiche e tossiche. I rifiuti in decomposizione e gli escrementi umani sono deviati verso i punti di collettamento nei quartieri poveri. La dissenteria è quindi comune in Bangladesh, ma vi sono anche altre patologie e sono sempre le stesse: problemi respiratori, problemi cutanei, infezioni, itterizia. Tutte sono il risultato di questo soffocamento urbano contro il quale si indignano invano gli ambientalisti di tutto il mondo.

Zeppelin.geo.com, data non disponibile

10 DIRITTI FONDAMENTALI DELL'INFANZIA



DIRITTO A UN NOME E UNA NAZIONALITÀ



DIRITTO ALLA NON DISCRIMINAZIONE



DIRITTO ALLA PARTECIPAZIONE



DIRITTO ALL'EDUCAZIONE



DIRITTO ALLA PROTEZIONE DALLA VIOLENZA



DIRITTO ALLA SALUTE



DIRITTO AL GIOCO E ALLO SVAGO



**DIRITTO ALL'ASSISTENZA
IN CASO DI MENOMAZIONE**



DIRITTO A UNA COMUNITÀ FAMILIARE



DIRITTO ALLA VITA PRIVATA
