

GIORNATA NAZIONALE DEL BENESSERE IN RETE Milano, 21 aprile 2008

Nella sezione introduttiva dei saluti, la Dott.ssa Dominici, Direttore Generale dell'USRL sottolinea come lo star bene a scuola ponga al centro della discussione lo studente e il rapporto che instaura con se stesso e con gli altri, in un'ottica olistica che tende ad abbracciare tutti gli aspetti costitutivi della personalità dei ragazzi. Il convegno, nelle intenzioni degli organizzatori vuole diffondere valori comuni condivisi, nonché far conoscere modelli che veicolano in concreto discorsi teorici.

Viene fatto riferimento alla realizzazione di un piano triennale nazionale in vista del benessere dello studente (stili di vita corretti, lotta alla prevaricazione, al bullismo, alla prepotenza, alla droga, all'alcool, al fumo, alla dispersione scolastica e ai comportamenti a rischio etc.) Il sito a cui fare riferimento è il seguente: www.benesserestudente.it

Il piano triennale sopra citato, elenca una serie di dieci azioni al fine di conquistare il benessere. All'interno di queste azioni ne sono state scelte tre su cui focalizzare meglio le pratiche e le azioni educative. Il convegno si soffermerà, quindi, sulla:

- Stili alimentari corretti;
- Educazione alla gratuità;
- Star bene con se e con gli altri.

Nella sezione mattutina il Prof. Carruba, Direttore del Centro Studi obesità dell'Università di Milano, ha sottolineato nel suo intervento che le patologie croniche relative alla cattiva alimentazione e agli scorretti stili di vita sono in aumento (malattie cardiovascolari, obesità, disturbi dei comportamenti alimentari, tumori, osteoporosi, cirrosi, gozzo, carie etc.)

Esiste inoltre una netta relazione tra consumo di grassi e malattie tumorali. Frutta e verdura sono protettivi e più alta è l'assunzione di frutta e verdura e inferiore è l'incidenza del tumore.

Altra questione preoccupante è l'aumento dell'obesità nel mondo, soprattutto in età giovanile. L'obesità infantile è fortemente predittiva dell'età adulta. I fattori di rischio sono il tempo passato dai ragazzi/e davanti alla tv e la scarsa o inesistente attività fisica. Le possibili soluzioni sono da una parte la divulgazione di corrette e sane abitudini alimentari e dall'altra l'attività fisica. Gli ostacoli che si frappongono alla diffusione di tali buone pratiche sono: il peso della pubblicità, l'americanizzazione dello stile di vita, la diffusione dei fast food e la diminuzione del tempo dedicato al cibo, i pasti ipercalorici etc.

E' importante ridurre i comportamenti sedentari, lavorare sulle responsabilità del singolo, coinvolgere la società civile, creare sinergie con i genitori e le famiglie, insegnare ad accostarsi in modo critico alla pubblicità e decifrarne i messaggi.

Viene presentato il Concorso: ALIMENTA IL TUO MOVIMENTO. L'obiettivo è quello di favorire l'adozione di corretti comportamenti alimentari, di far conoscere il sistema agricolo, le filiere alimentari, le caratteristiche alimentari degli alimenti, lo spirito critico verso gli spot. A tal fine è importante incentivare le iniziative e le campagne di sensibilizzazione, la diffusione delle produzioni e dei metodi di coltivazione, educare al gusto e alla ruralità (visita alle aziende agricole accreditate a scopo didattico cioè alle fattorie didattiche).

La tematica alimentare diventa materia interdisciplinare:

- nutrizionale;
- psicologica/sociale;
- antropologica;
- tecnologica/produttiva

Il cibo, inoltre, riveste una valenza:

- fisiologica (cibo in se);
- psicologica (cibo in me);
- sociale (cibo in noi);
- culturale

Il target a cui il Concorso è rivolto sono gli studenti della scuola secondaria di I° grado e del biennio delle scuole Superiori. Il fine è quello di creare uno slogan e il perfetto menù dello sportivo. La considerazione da cui muove il Concorso è: *se il cibo è la fonte del nostro essere, non può essere anche la cifra del nostro benessere?*

Viene presentato il Progetto: A SCUOLA CON GUSTO che ha coinvolto l'Ist. Comprensivo Donadoni di Bergamo. Il Progetto si inserisce in un'ottica di educazione alimentare e di educazione alla cittadinanza promossa dall'ASL. L'obiettivo è quello di avvicinare gli studenti all'educazione alimentare e alla salute, nonché al benessere dello studente e dei docenti.

Attraverso la somministrazione di questionari agli alunni e ai genitori, l'intervento di esperti e di figure carismatiche del mondo dello sport locale, l'offerta di attività, schede, proposte didattiche si vuole fornire principi di educazione alimentare e valorizzare le risorse agroalimentari del territorio (agricoltura biologica, prodotti tipici, fattorie didattiche etc.) Il progetto prevede la realizzazione di cartelloni esplicativi, la diffusione di abitudini alimentari corrette, la creazione di rime, filastrocche a sfondo alimentare, l'organizzazione di laboratori di alimentazione interculturale nonché le buone pratiche dello star bene a tavola anche come momento aggregante all'interno del progetto accoglienza (alunni di classe 5° che insegnano ai bambini delle classi 1° i riti e le buone abitudini alimentari).

Viene presentato il Progetto IL MONDO NELLE MANI da parte di una delegazione degli studenti dell'Ist. Tecnico ad indirizzo sociale di Como (classi 4° e 5°).

Il Progetto intende privilegiare il fare rispetto al sapere (didattica del progetto), avviando esperienze significative con la realtà sociale e attuando attività sociali che mettano in gioco le competenze e i contenuti in un'ottica di apprendimento attivo. Viene valorizzata la sfera dell'orientamento. Il Progetto ha l'obiettivo di creare una vera e propria associazione di studenti con un proprio tutor di riferimento, dotati di statuto, quote sociale, mini-bilancio economico e sociale, donazioni, raccolta fondi etc.

Attraverso una mentalità di tipo collaborativo e cooperativo, attenta alla gratuità e alla mutualità sono state attuate diverse iniziative:

- banco vendita;
- raccolta tappi di plastica;
- fabbricazione di bigotte (bambole di pezza);
- lotteria;
- Mi illumino d'immenso;

La sessione pomeridiana la Prof. S. Carovita ha trattato la tematica dello STAR BENE CON GLI ALTRI (vedi allegato)