**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 76 (2014)

**Heft:** 2: Gesundheit

**Rubrik:** Pagina Grigionitaliana

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 01.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# La salute dei giovani a scuola

## Qual è lo stato di salute dei nostri giovani e cosa fa la scuola per mantenerli sani?

DI GERRY MOTTIS

Diciamolo subito: la salute dei nostri giovani è buona. Pur non essendo un esperto in materia e nemmeno volendomi appoggiare su dati statistici generali, posso comunque ritenere che le ragazze e i ragazzi in età scolastica godano di buona salute. Ciò è provato dal fatto che raramente si presentano dei ragazzi che soffrono di disturbi gravi o che sviluppano patologie particolari durante gli anni di formazione. Ciononostante, oltre a casi sporadici di epilessia, di allergie, di intolleranze alimentari, di obesità o di patologie del sistema nervoso ecc., la situazione va tenuta sotto stretta osservazione.

Se lasciamo da parte i casi seguiti dal coordinamento medico, possiamo invece fare qualche considerazione sulla salute generale legata al piano «fisico» e «mentale» degli adolescenti.

Fisicamente, in un periodo dove si manifesta una trasformazione – o meglio una vera e propria metamorfosi – del corpo della ragazza e del ragazzo (che si ritrova in un corpo adulto, benché in una testolina ancora da adolescente), gli scompensi possono essere di varia natura: dolori articolari, spossatezza, incapacità di dominare adeguatamente i propri arti, incomprensione di sé ecc. Si aggiunga poi una serie di reazioni biochimiche spesso destabilizzanti che vanno a condizionare anche il piano «mentale» dell'adolescente.

Sono forse in crescita gli adolescenti che presentano scompensi di tipo «emotivo» piuttosto che fisico. Ciò è forse anche da imputarsi al sistema-scuola, specchio diretto del sistema-società e del sistema-famiglia, molto più esigente, selezionante, stressante.

Ma concretamente, dunque, cosa fa l'istituzione scolastica per favorire la salute fisica e mentale dei ragazzi? Innanzitutto, tramite **l'educazione ginnica** educa al movimento, allo sforzo, all'allenamento cardiovascolare e muscolare, al controllo delle proprie facoltà spaziali e di orientamento. Oltre a ciò, due volte l'anno sono proposte delle **passeggiate** in montagna oppure delle **giornate sportive** (di solito in apertura e chiusura di calendario scolastico), **settimane a progetto** che incoraggiano il lavoro fisico (ad esempio tramite la pulitura dei boschi ecc.).

Educare il corpo significa anche poi nutrirlo in modo sano. Proprio per questo la materia **educazione alimentare** e la mensa scolastica fungono da importanti punti di riferimento per sostentare adeguatamente i nostri giovani (che tendono invece spesso a casa o per strada a ingozzarsi di merendine supercaloriche e di energy drink dannosissimi).

Per educare invece la mente a riconoscere e gestire in modo adeguato le emozioni, vi sono molte attività proposte dalla scuola che intervengono in questa direzione. Di frequente, infatti, sotto la guida di professionisti esterni, la scuola offre agli adolescenti delle giornate tematiche relative ad esempio **all'educazione all'affettività, alla sessualità, all'interculturalità** ecc. che favoriscono la crescita, lo scambio e lo sviluppo consapevole.

Sono solo pochi e magri esempi – me ne rendo conto – eppure credo che la scuola faccia molto per aiutare i nostri giovani a crescere in modo sano (sia nel fisico quanto nella testa, ma soprattutto anche nel cuore), affinché questi possano presto inserirsi in una società multi complessa e spesso destabilizzante. Se la scuola riuscirà a mantenere l'equilibrio psicofisico dell'allievo entro le sue mura, sarà più facile per lo stesso affrontare le sfide che lo attendono in futuro.

Contatto: gmottis@hotmail.com
Articoli: www.gmottis.ch/blog