

Pagina Grigionitaliana

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **76 (2014)**

Heft 2: **Gesundheit**

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 sostenere 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