

Parla la
maestra a
colleghe e
genitori

Parla la maestra a colleghi e genitori

[sull' "Educazione alla Salute"]

Io vorrei, a questo punto, addentrarmi più specificatamente nella didattica dell' Educazione alla Salute senza restare troppo nel vago e portando esempi concreti di obiettivi che potrebbero essere raggiunti, con un minimo di buona volontà da tutti noi.

Va chiarito, innanzitutto, che per l' Educazione alla Salute deve essere abbandonata l' occasionalità come si è fatto fino ad ora. Il curriculum va progettato con sistematicità, sviluppando l' aspetto informativo-formativo e rispettando la necessaria trasversalità, perché il problema dell' acquisizione di un determinato stile di vita, in una società inquinata a tutti i livelli, come è la nostra, si pone nei suoi molteplici aspetti in maniera sempre più attuale e drammatica e non si risolve con una lezione ogni tanto...

Nessuno dovrebbe restare insensibile o disattento dinanzi a un fenomeno di così pregnante significato sociale e vorrei ricordare che l' art. 32 della Costituzione sancisce il diritto dei cittadini alla salute, quando dice:

“La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell' individuo e interesse della collettività...”.

Anche la Riforma Sanitaria del '78 parla di medicina preventiva e di sviluppo di una coscienza sanitaria nei cittadini e, giacché le Usl mi sembra che facciano ben poco in tal senso, è opportuno che almeno la scuola cominci ad informare adeguatamente, cerchi di sensibilizzare alunni e famiglie, vada alla ricerca, in stretta collaborazione con essi, di comportamenti positivi che possano aiutare a mantenere la salute e a recuperarla, quando essa sia già per certi aspetti compromessa:

(schema n.1)

I ragazzi, sin dal primo anno di scuola, potranno essere guidati, secondo la metodologia della ricerca, quindi, rivestendo un ruolo attivo, ad indagare su una realtà che li riguarda da vicino e saranno stimolati ad usare varie chiavi di accesso alle tematiche.

Il punto di partenza potrebbe essere informale, occasionale, per divenire via via più strutturato ed intenzionale.

Facciamo un esempio di cui si è già parlato nel corso di aggiornamento di socio-storia, la merenda dell' intervallo in classe potrebbe essere un utile spunto. Conducendo una indagine settimanale su quello che le madri danno da mangiare ai nostri alunni, si potrebbe passare ad analizzare la genuinità o meno di certi alimenti, le caratteristiche nutritive di essi e così via, i bisogni alimentari di un bambino dai sei agli undici anni perché la sua crescita sia armoniosa ed egli non vada soggetto a carenze o eccessi alimentari.

I ragazzi saranno gradualmente condotti a conoscere i meccanismi di funzionamento del proprio corpo – e qui potremmo presentare lo studio degli apparati digerente-respiratorio-circolatorio-nervoso – e cominceranno a sentire, comunicandola alla famiglia, la necessità di irrinunciabili abitudini alimentari, la pericolosità di certi “vizi” dannosi per sé e per gli altri, quali l' abuso di farmaci, del fumo, dell' alcool, per finire con la droga e l' AIDS (argomenti veramente scottanti che, secondo noi, dovrebbero essere sfiorati solo in quinta elementare).

(schema n. 2)

Via via che si procederà nello sviluppo delle unità didattiche, insieme ai ragazzi si potrà scegliere il campo di indagine; insieme si formuleranno ipotesi, si verificheranno e si giungerà alle conclusioni.

Partire dal vissuto significherà iniziare dall' ambiente e ciò comporterà l' apertura della scuola, cioè l' utilizzo di quanto fuori dalle mura scolastiche può essere fonte di informazione. Si tratterà di far entrare nell' attività educativa e didattica i luoghi, gli oggetti, le persone con le loro esperienze e competenze e di assumere il ruolo di coordinatori, di capigruppo, di ordinatori di materiali, insomma di persone dinamiche fisicamente e intellettualmente che non possono più avvalersi solo del pur comodo sussidiario.

Sarà d' obbligo un' analisi attenta del territorio, perché è chiaro che la salute non si mantiene e non si riacquista se non si stimolano le autorità ad intervenire sull' ambiente (Esempio: il mio orto biologico e la Sice, qualche anno fa, Chernobil), a risanare gli squilibri esistenti, a combattere gli inquinamenti a tutti i livelli.

Altro aspetto su cui puntare l' attenzione: la formazione psicologica del singolo individuo e il rafforzamento nella società di certi valori, per far riacquistare sicurezza e per far aspirare a valide mete.

Questi obiettivi naturalmente dovranno essere raggiunti in stretta collaborazione e cooperazione almeno con le famiglie, se non con organismi statali quale, per esempio, l'équipe psico-medica della Usl.

(schema n. 3)

Da quanto fin qui esposto, si comprende che l'Educazione alla Salute può essere considerata una nuova disciplina, ma non può esistere senza l'apporto di altre discipline: italiano – scienze – statistica – sociologia – educazione all'immagine saranno sicuramente di aiuto a sviluppare opportunamente gli argomenti. Anche storia, giacché "Educazione alla Salute" significa presa di coscienza delle trasformazioni avvenute nelle attività lavorative che influiscono in maniera determinante sulle abitudini alimentari (industrializzazione dei prodotti alimentari con uso di additivi, ma anche pasti più svelti e meno elaborati nelle famiglie a causa degli impegni lavorativi dei genitori e figli a volte costretti al tempo pieno e ad una alimentazione nella maggior parte dei casi scorretta almeno sotto l'aspetto qualitativo).

Si potrà fare anche storia del costume e indagine sul ruolo educativo dei mass media (non potrà essere tralasciato certamente il discorso sulla pubblicità che, se da una parte spinge a mangiare di più e peggio – e, quindi – porta all'obesità – dall'altra mitizza corpi magri, muscolosi, scattanti – e, quindi – favorisce in qualche caso l'anoressia. Inoltre, invoglia a fumare perché la sigaretta in mano fa stile e quella in bocca da un aspetto enigmatico; a bere alcolici perché alcuni liquori sono divenuti uno status symbol (Chivas Regal). Certe ricorrenze annuali, molto anche ad opera della TV, hanno assunto più un valore alimentare che spirituale (un esempio per tutti il Natale). Persino certe musiche classiche scelte da colonne sonore per gli spot pubblicitari non sono più, "Romanza" di Beethoven o "Minuetto" di Mozart, ma quella di "Vecchia Romagna", oppure "Non è di Mozart, è delle pellicce".

Quindi, lotta e demitizzazione dei messaggi imprecisi e scorretti che ci giungono dai mass media e sviluppo di una cultura alimentare che rivaluti quanto di esatto vi era nella saggezza popolare del nostro passato, mentre guardi con occhio critico alle attuali scelte tipiche di una società ricca ed eccessivamente americanizzata (vedi il diffondersi dei fast-food tipo Burger King e McDonald).

Se ci serviremo di fonti orali, di documenti di archivio, di immagini pittoriche (Arcimboldi, Bruegel, Caravaggio, Soutin, ecc.) il lavoro diverrà certamente vivo ed interessante anche perché metteremo i ragazzi nella condizione psicologica del cronista e dello storico.

(schema n. 4)

Ad essi piace ascoltare i racconti della vita dei nonni e l'alimentazione di quel tempo andrà valorizzata quasi completamente perché allora era in uso in tutte le famiglie, non per scelta ma per necessità, la dieta mediterranea: pane – pasta – verdura – uova – qualche formaggio fatto in casa – pochissima carne – frutta – olio di oliva. Anche il modo di consumare i cibi di ieri e di oggi potrebbe essere argomento di studio interessante e vivo: le marmellate fatte in casa, i sottaceto, i sottolio e i sottosale messi a confronto con i congelati, i surgelati o, peggio, con gli alimenti imbevuti di additivi che assicurano una più lunga conservazione o di coloranti che rendono più gradevole l'aspetto. E così la dieta un tempo varia perché imposta dai cicli stagionali, che aveva il potere di disintossicare e far riposare gli organi, in confronto alla monotonia dell'attuale alimentazione che ci offre tutto, sempre.

(schema n. 5)

Il Provveditore ci esortava alla dieta vegetariana illustrandone i vantaggi e tutti noi sappiamo, perché ne leggiamo sui quotidiani e riviste, che essa è la più raccomandata da autorevoli medici e ricercatori per prevenire malattie di notevole gravità.

Anche i bambini possono tranquillamente divenire vegetariani, magari non in senso stretto, ma con l'uso di latticini – uova e, volendo, anche pesce.

La trattazione dell'argomento "Alimentazione" ci porterà, per esempio, in un secondo ciclo, ad analizzare gli squilibri nutrizionali sulla terra e i problemi legati alla fame o all'eccesso di cibo.

Sul nostro pianeta su tre abitanti uno è sottonutrito, uno muore di fame, uno è supernutrito e tra i supernutriti il 40% dei decessi è causato da malattie cardiovascolari come ictus – infarti – azotemie, per non parlare dei tumori che sono determinati da usi impropri e da abusi di sostanze alimentari, medicinali od altre come eccitanti e sostanze piccanti che sempre più insistentemente noi ricerchiamo, giacché il nostro palato è abituato a pietanze molto appetitose.

(schemi 6-7-8-9)

Noi insegnanti potremmo incidere concretamente sullo stile di vita delle famiglie e degli alunni insistendo sull'acquisizione di certe abitudini alimentari:

- 1- importanza della prima colazione;
- 2- regolarità dei pasti;
- 3- evitare i fuori pasto;
- 4- evitare la monotonia nell'alimentazione;
- 5- evitare l'associazione dannosa di cibi come la frutta a fine pasto.

La prima colazione deve essere abbondante e nutriente perché l'organismo, che è digiuno da 10–12 ore, deve impegnarsi nell'attività lavorativa sia essa mentale o fisica. L'omissione della prima colazione, come fanno tanti alunni, può determinare una condizione ipoglicemica che influisce su attenzione o rendimento. Un'altra lancia deve essere spezzata a favore del latte che molti bambini rifiutano. Esso dovrebbe essere sempre presente nella giusta alimentazione, magari variandolo con cacao o caffè d'orzo.

I genitori, qualora riescano a convincersi dell'importanza delle nostre ricerche e informazioni, dovrebbero essere spinti a distribuire i pasti in maniera regolare durante la giornata e a far in modo che essi abbiano una giusta proporzionalità nei grassi – proteine – zuccheri – vitamine – Sali minerali e apportino la giusta quantità di calorie, mentre gli stessi figli che, difficilmente potrebbero influire sulla composizione o la regolarità dei pasti, si potrebbero impegnare a pretendere una buona ed equilibrata prima colazione, offerta all'ora giusta, con l'accettazione del latte e una sana merenda di metà mattinata.

(schemi 10-11)

Bisognerebbe anche insistere sull'acquisizione di buone abitudini sanitarie quali:

- andare a letto la sera ad un'ora ragionevole;
- alzarsi presto la mattina, così da non creare nei bambini stati fisici di stress e stati psicologici di tensione e ansia.

Da lavori condotti di recente in Italia risulta che:

- il 20% dei ragazzi non consuma la prima colazione;
- il 91% delle mamme delle regioni del nord non usa olio per cucinare;
- il 26% dei ragazzi beve vino ai pasti.

In Italia il 12% dei soggetti in età scolare è obeso. L'80% dei bambini obesi rimane tale anche in età adulta con fattori di rischio nei confronti di parecchie e gravi malattie (ipertensione – infarto – diabete – arteriosclerosi – artrosi – insufficienza respiratoria – calcoli biliari – disturbi psicologici per l'aspetto estetico).

A volte ci sono alla base motivazioni psicologiche, come una madre protettiva, o abitudini alimentari errate, influenzate anche da messaggi pubblicitari, o scarsa attività motoria dei ragazzi che trascorrono sempre di più il tempo davanti al televisore.

Fattore molto importante è il rispetto dei pasti, in quanto un eccessivo frazionamento di essi causa un continuo lavoro dell'apparato digerente.

(schema n. 12)

Andando avanti nell'indagine e, allargando il campo di studio, in una quarta o in una quinta si potrebbe andare ad analizzare le cause, i livelli, gli effetti delle carenze di salute nelle varie fasce di età (indagine sociologica) ed i costi elevati sostenuti dai singoli per alimenti non primari o per soddisfare le cattive abitudini del fumo e dell'alcool e per l'uso indiscriminato di medicinali; e dalla comunità per ricoveri ospedalieri relativi alla cura dei malati (indagine economica).

Se qualcuno ritenesse di non poter riuscire a svolgere nel tempo a disposizione gli argomenti proposti, può sempre venirci incontro l'apertura delle classi, l'insegnamento modulare della scuola normale e del tempo pieno.

Il lavoro potrebbe essere diviso per argomenti e, riunendo le varie ricerche e socializzandole, si potrà ricomporre il mosaico ed avere una conoscenza completa della disciplina in tutti i suoi aspetti.

Dall'esperienza che vado conducendo ho potuto verificare che i ragazzi partecipano con interesse a questo studio e che coinvolgono le famiglie nelle loro discussioni, contribuendo ad arricchire e a modificare le conoscenze degli adulti.

Ci auguriamo che attraverso l'Educazione alla Salute gli alunni potranno acquisire cognizioni, competenze, valori, comportamenti diretti a salvaguardare l'ambiente, ad usare razionalmente le risorse naturali e, quindi, a migliorare la qualità della vita individuale e sociale.

(Vedi programmazione quadernone alunni)

Non analizziamo qui il problema del fumo e dell'alcool perché proponiamo la visione di due filmati. Tralasciamo altresì il problema droga che è stato oggetto, l'anno passato, di assemblee di aggiornamento organizzate dal Provveditorato agli studi.

Conclusione

Le lezioni di "Educazione alla Salute" sono state molto interessanti per noi e per i nostri genitori. Abbiamo imparato tante cose ma tante ancora se ne potrebbero imparare. Speriamo di poter continuare le ricerche anche negli anni futuri, per trattare argomenti importanti come il problema del fumo, delle bibite alcoliche, dell'inquinamento che rovina anch'esso la nostra salute.

[Testo autografo di Anna Maria Novelli digitato da Gina Quattrini]

Conclusione

Le lezioni di "Educazione alla salute" sono state molto interessanti per noi e per i nostri genitori.

Abbiamo imparato tante cose, ma tante ancora se ne potrebbero imparare.

Speriamo di poter continuare le ricerche anche negli anni futuri; per trattare argomenti importanti come il problema del fumo, delle bibite alcoliche, dell'inquinamento che rovina anche esso la nostra salute.

