

Benessere a scuola

È esperienza ben nota, in particolare nelle realtà dove maggiore è il disagio sociale, che favorire l'occupazione del tempo di bambine/i e adolescenti in attività sportive, musicali, artistiche rappresenti un validissimo deterrente alla solitudine, alla droga, al fumo, all'alcool, alla dipendenza dai presidi elettronici. Darebbe maggiore vigore a questi insegnamenti la possibilità di viverli nel corso della giornata scolastica.

Alberto Villani



Responsabile della UOC di Pediatria
Generale e Malattie Infettive-
Dipartimento Pediatrico Universitario-
Ospedaliero Bambino Gesù di Roma

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha tra i suoi obiettivi “il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute”, definita come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente “assenza di malattie o infermità”.

La scuola è il luogo nel quale sarebbe auspicabile vivere in una condizione di benessere e nel quale operare per favorire, da parte di ognuno, il raggiungimento del benessere fisico, mentale e sociale.

In realtà attualmente la scuola in Italia, a dispetto di ottime professionalità e del grande impegno di tutti coloro che vi lavorano nei diversi ruoli, non è un luogo dove sia usuale stare bene, non è un luogo dove si riesca a insegnare a stare bene.

In primo luogo, per stare bene è necessario vivere in un luogo bello e salubre: le scuole italiane sono in gran parte vecchie, con spazi inadeguati, spesso in condizioni di manutenzione precaria. Poche scuole hanno locali destinati ad attività educative e di formazione irrinunciabili quali biblioteche, palestre, teatri/aule musicali, laboratori, mense, ecc. e non è raro che persino le aule siano piccole, poco illuminate, poco areate, poco riscaldate. Pochissime sono le scuole che dispongono di adeguati e specifici spazi all'aperto, ancora meno quelle dotate di parcheggi o di aree dedicate al carico e allo scarico degli scolari/studenti.

L'edilizia scolastica è una specifica e ben sviluppata area dell'architettura moderna e, per favorire il benessere, si dovrebbe pensare di disporre di scuole che rispettino tutti gli attuali criteri strutturali e ambientali (illuminazione, cubatura, aereazione, materiali).

È fin troppo banale sottolineare come un ambiente bello ha una intrinseca capacità attrattiva e che la bellezza favorisca il benessere: la scuola deve essere bella.

Il benessere va insegnato, ma la cultura del benessere si radicherà e sarà patrimonio costante nella vita di ognuno se, oltre a essere insegnato, verrà vissuto. Fondamentale sarebbe, sin dalla scuola materna e fino al termine delle superiori, introdurre come materia d'insegnamento **l'educazione al benessere**. Insegnare la cura dell'igiene personale, della corretta e sana alimentazione, l'importanza di stili di vita salubri, il valore della prevenzione e di una equilibrata attività fisica, la drammatica nocività del fumo e della droga, la necessità di un sonno ristoratore, l'attenzione alla regolarità delle funzioni biologiche, la corretta conoscenza delle malattie infettive e delle vaccinazioni, l'uso giudizioso degli strumenti elettronici.

Ciò che darebbe maggiore vigore a questi insegnamenti sarebbe la possibilità di viverli nel corso della giornata scolastica. Sarebbe auspicabile la presenza nelle scuole di una "refezione didattica" dove, sin dalle primissime fasi del percorso scolastico, fosse possibile imparare a scegliere gli alimenti, a prepararli e a mangiarli in un ambiente piacevole, tutti insieme. Coinvolgere tutti, già dall'asilo, in questo tipo di attività, radicherebbe una sana cultura dell'alimentazione che potrebbe poi essere trasmessa anche alle famiglie di appartenenza. L'età evolutiva

ha la meravigliosa capacità di “educare” gli adulti ai comportamenti virtuosi: accade con la raccolta differenziata, con il rispetto delle regole del codice della strada e di tutto ciò di cui si ha la capacità di un virtuoso coinvolgimento.



Favorire la possibilità di fare praticare sport a tutti, tutti i giorni, all’interno della scuola e offrendo le più diversificate opportunità (nuoto, tennis, calcio, pallavolo, pallacanestro, atletica, ecc.) rappresenterebbe la pratica attuazione dell’importanza dell’attività fisica che diverrebbe così patrimonio quotidiano e radicato in ogni individuo. Basterebbero una o due ore al giorno, tutti i giorni.

Altrettanto importante per il benessere sarebbe l'educazione all'arte e al bello attraverso specifici laboratori di pittura, scultura, mosaico e quant'altro, senza far mancare visite a musei, monumenti, chiese. Vi sono, in tal senso, non poche esperienze che documentano la possibilità che sia possibile perseguire questo obiettivo.

Educare anche alla musica (insegnando a tutti a suonare almeno uno strumento musicale), al canto, alla recitazione, all'ascolto guidato della musica dei diversi generi, ad assistere a spettacoli teatrali e musicali.

Una scuola così concepita, che impegni studentesse e studenti per l'intera giornata, dedicando la mattinata alle "tradizionali" attività didattiche, che preveda anche il pasto principale di metà giornata come momento educativo con il pieno coinvolgimento di tutti, per arrivare al pomeriggio nel quale dedicare allo sport, alle arti figurative e alla musica e teatro tutto il restante tempo della giornata scolastica. Queste attività pomeridiane costituirebbero l'equa opportunità per far fare a tutte le studentesse e a tutti gli studenti quello che si possono permettere di fare solo pochi (sport, musica, educazione al bello e all'arte). Si avrebbe realmente una scuola in grado di offrire a ognuno le occasioni, i mezzi e i tempi per scoprire e sviluppare le proprie attitudini in attività fondamentali per l'espressione della personalità.

Nel periodo che stiamo vivendo nel quale spesso i figli sono unici, i genitori sono impegnati nel lavoro per gran parte della giornata e in assenza di aiuti e supporti (nonni, luoghi sicuri ed economici di aggregazione sociale), la scuola, luogo sicuro e dove sono presenti persone con professionalità specificamente preparate, costituirebbe il porto sicuro per tanti bambini e ragazzi altrimenti abbandonati alla loro solitudine per ore e/o a occupazioni del tempo non certo virtuose.

È esperienza ben nota, in particolare nelle realtà dove maggiore è il disagio sociale, come favorire l'occupazione del tempo di bambine/i e adolescenti in attività sportive, musicali, artistiche rappresenti un validissimo deterrente alla solitudine, alla droga, al fumo, all'alcool, alla dipendenza dai presidi elettronici.

La scuola, luogo di aggregazione ed educazione, diverrebbe concreto strumento di prevenzione a moltissime nocività (droga, fumo, alcool, disturbi neuropsichiatrici, obesità, dipendenza dal gioco e dagli strumenti elettronici) che attualmente affliggono l'età evolutiva e quella adolescenziale in modo particolare.

Il benessere a scuola (insegnato e praticato), favorendo stili di vita corretti e l'educazione alla salute e alla bellezza, favorirebbe benessere e longevità.

Realizzare tutto questo richiederebbe impegno, capacità di aggregare competenze e professionalità diverse, ma nelle realtà dove si è riusciti a mettere in pratica una scuola aperta e accogliente, sicura e stimolante, i risultati sono stati eccellenti e i benefici duraturi.

Le principali cause di malattia e di morte (malattie cardiovascolari, malattie metaboliche, malattie oncologiche) sono tutte correlate, in maniera più o meno significativa, a stili di vita non corretti. Educare al benessere nella scuola, sin dalle iniziali fasi del percorso scolastico, rappresenterebbe un significativo risparmio nelle spese di assistenza sanitaria, e la possibilità di orientare risorse e attenzioni verso altre criticità.

L'educazione al benessere può rappresentare una vera rivoluzione nel mondo della scuola, ma è un investimento da fare quanto prima nell'interesse di tutti.