



Programma "Forti per la vita" di "Scuola in movimento", © Crunch

ESS e promozione della salute | CHARLOTTE DURGNAT

Tutti in movimento! Quando l'ESS e la promozione della salute uniscono le loro forze

Perseguendo i medesimi obiettivi, l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS) e la promozione della salute possono associarsi per assicurare la salute degli esseri umani e della natura. Le lezioni di educazione fisica a scuola si rivelano essere momenti privilegiati per concretizzare questa alleanza.

Da oltre un anno, la pandemia di Covid-19 ha modificato i nostri ritmi e stili di vita. Oggi più che mai, la salute ha assunto un ruolo centrale nella nostra quotidianità, costringendoci ad adattarci. Per fare un esempio, uscire, prendere aria e muoversi richiedono ora particolare attenzione. Maggiormente preoccupati per i nostri bisogni in termini di salute fisica e psichica, sentiamo un certo "bisogno di natura" (Espinassous, 2014). Ciò ci incoraggia a uscire e ad immergerci con maggior frequenza nell'ambiente naturale. È ormai dimostrato che lo stato dell'ambiente influisce sulla salute fisica (polmonare, ormonale, ecc.), psichica (stress, ecc.) e sociale (interazioni, ecc.). Ancor più interessante in questo periodo di semi-confinamento, è il fatto che gli studi tendono a dimostrare che un ambiente vicino al suo stato naturale (non inquinato, con paesaggi variegati, ecc.) motiverà maggiormente le persone a praticare attività all'aria aperta, consentendo di ridurre lo stress della vita quotidiana (UFAM/UFSP, 2019).

Particolarmente benefici per i bambini sono le uscite e i giochi all'aria aperta che abbinano natura e movimento e aiutano a rinforzare la loro salute, ma offrono anche l'opportunità di capire dall'interno le interdipendenze tra i nostri stili di vita e la qualità della nostra salute e quella dell'ambiente. La scuola può così essere un luogo privilegiato per sperimentare, fin dalla più tenera età e in modo regolare, questa relazione con la na-

tura. Si tratta di approcciarsi alla salute, la propria, ma anche quella degli altri e dell'insieme degli esseri viventi, e di comprenderla nella sua globalità.

Una collaborazione fruttuosa

Comprendendo le relazioni sistemiche tra il nostro ambiente, la nostra salute e le nostre azioni individuali e collettive, sia l'approccio ESS che quello della promozione della salute promuovono in una prospettiva sostenibile dei principi essenziali per il benessere dell'essere umano e della natura. Dietro a queste due prospettive che si intersecano, ci sono dunque obiettivi comuni e una necessità comune: sviluppare la personalità degli allievi affinché prestino attenzione alla cura della propria salute e dell'ambiente che li circonda. I principi pedagogici come la partecipazione, l'apprendimento esplorativo, il pensiero sistemico, l'uguaglianza di genere e l'acquisizione di competenze psicosociali e metodologiche contribuiscono sia all'ESS che alla promozione della salute.

Ad esempio, il movimento e lo sport, praticati con uno spirito non competitivo e all'aperto, permettono di sviluppare la motricità fine, di ridurre lo stress e l'ansia, di migliorare la consapevolezza emotiva e di sviluppare lo spirito di squadra scoprendo allo stesso tempo la ricchezza del mondo naturale. Il programma di Swiss Olympic "Scuola in movimento", sotto l'egida del motto "Forti per la vita", ha concepito una serie di esercizi che propongono attività finalizzate allo sviluppo delle competenze psicosociali e alla presa di coscienza del proprio corpo da parte degli allievi.

Un'opportunità per trasformare il mondo

L'attuale pandemia ha comportato l'insorgere di un clima difficile, sia a livello di salute fisica, che a livello di salute psicosociale: il confinamento, le relazioni personali e professionali a distanza, l'impiego massiccio della tecnologia per studiare, lavorare e incontrarsi creano nuovi bisogni e modelli di consumo. Tuttavia, questi mezzi non sempre promuovono la salute personale e globale di tutti gli esseri viventi. Tale situazione sanitaria offre però anche nuove opportunità. Pur avendoci costretti al distanziamento sociale, ci ha permesso di avvicinarci al mondo naturale e di metterci in movimento in qualsiasi momento e in ogni luogo. A scuola, numerosi docenti hanno approfittato di questo periodo per ripensare lo spazio "classe" e aprirlo verso l'esterno, consentendo agli allievi di uscire, muoversi e avvicinarsi all'ambiente naturale. È l'occasione per imparare con il proprio corpo e per integrare tramite

l'esperienza questi legami di interdipendenza con l'ambiente, sia sociale che naturale. L'educazione fisica, oltre a evidenziare bene il concetto di scuola in movimento, pone in risalto anche tutte le discipline capaci di rafforzare il connubio fra ESS e promozione della salute. Dobbiamo rivedere i nostri stili di vita e i nostri modi di prenderci cura della salute per trasformare il mondo in modo sostenibile.

ESS e salute nei corsi di educazione fisica

In questa intervista, Simone Sturm, docente all'ASP di Berna, evidenzia le opportunità che lo sport presenta per rafforzare i legami tra ESS e promozione della salute.

Cosa la motiva a promuovere l'ESS nell'ambito dell'educazione fisica?

Secondo il Piano di studio 21, l'ESS include numerose e variegate sfaccettature che vanno oltre la ben nota rivendicazione ecologica. I settori correlati che, direttamente o indirettamente, forgianno l'educazione fisica, sono molteplici. Ai miei occhi, rivestono particolare importanza quelli dell'uguaglianza e della salute. Nell'ambito dell'insegnamento quotidiano osservo che le ragazze, nel corso delle lezioni di sport, non scelgono le loro attività preferite ma, al contrario, optano invece per il calcio o per altri giochi con il pallone per soddisfare i desideri della maggioranza della classe. La salute rappresenta parimenti una delle mie principali preoccupazioni: costruire e mantenere una buona relazione con il proprio corpo, valorizzandolo come un dono fatto a sé stessi, e incoraggiare il piacere dell'attività fisica per tutto il corso della propria vita sono valori importanti.

Lei cosa propone per valorizzare questi aspetti? Ha avuto esperienze positive o interessanti al di fuori delle mura scolastiche, in particolare nella natura?

Nel contesto pandemico attuale, un modo di vivere e un'educazione fisica sostenibile, non basati su tendenze effimere e attività che consumano risorse, forniscono chiaramente dei benefici. Ai bambini e agli adolescenti piace stare in movimento nella natura, sia che si tratti di giocare nei boschi, di fare delle escursioni in campagna o semplicemente di praticare attività sportive come andare in bicicletta nel cortile per la ricreazione. Nel mondo del lavoro e dell'educazione sovente non c'è abbastanza tempo per praticare queste attività. Ma

esse suscitano ormai un'attenzione particolare. Numerosi/e docenti riscoprono l'esterno, permettendo agli allievi di far esercizio all'aria aperta, quale controproposta alla crescita della tecnologia digitale che la pandemia sta rafforzando.

Idealmente, cosa dovrebbero portare questi corsi agli allievi?

Devono contribuire a un mondo all'insegna della pace, che offre pari opportunità alle ragazze e ai ragazzi. Far sì che vivano in modo sano, ricco di biodiversità, e che si muovano in armonia con i loro corpi. È in questo che risiedono gli ideali che pongono le basi di uno sviluppo sostenibile. Tutte le discipline, e in particolare lo sport, possono contribuire al raggiungimento di questi obiettivi in termini di promozione della salute. Con esercizi diversificati si dovrebbero prendere in considerazione la dimensione di genere e la diversità interculturale attraverso un linguaggio del corpo universalmente comprensibile. Le attività di gruppo favoriscono inoltre l'integrazione sociale.

Fonti:

- éducation21. [2018]. Éducation en vue d'un développement durable et promotion de la santé: des liens prometteurs. Berna: éducation21
- Espinassous, Louis. [2014]. Besoin de nature. Santé physique et psychique. Saint-Claude-Diray: Edizioni Hesse
- Hayoz Etter, Claire e Balsiger, Jörg. [2017]. Santé et environnement, un tandem éducatif prometteur. Ginevra: Università di Ginevra.
- Kickbusch, Ilona. [2010]. Les bases conceptuelles de la promotion de la santé et l'agenda du développement durable. In Triggering Debate – The Food System: a prism of present and future challenges for health promotion and sustainable development. Berna: Promozione Salute Svizzera
- UFAM/UFSP [ed]. [2019]. Environnement et santé en Suisse. Une relation aux multiples facettes. État de l'environnement, n° 1908. Berna: Ufficio federale dell'ambiente e Ufficio federale della sanità pubblica
- Rete delle scuole21 [sd.]. Dossier Santé et Environnement. All'indirizzo www.rete-scuole21.ch/salute/ambiente-e-salute
- Swiss Olympic. [sd.]. "Scuola in movimento". Esercizi Forti per la vita. All'indirizzo Scuola in movimento - Schule bewegt. www.schulebewegt.ch/it