



# Sostenibilità e salute vanno di pari passo

Claire Hayoz Etter, Oliviero Ratti e Roger Welti, *éducation21*

Nel 2017 si sono festeggiati i 200 anni della bicicletta. Un'occasione giusta per cambiare il mezzo di trasporto e fare il percorso casa-lavoro in sella a una moderna *e-bike*. L'uso quasi quotidiano della bicicletta porta con sé diversi vantaggi: permette di conoscere il territorio da un altro punto di vista, permette di fare qualcosa di concreto contro il traffico e a vantaggio dell'ambiente, ma permette anche di mantenersi in buona salute! Il movimento in sé favorisce una buona condizione fisica, mantiene in forma il sistema cardiocircolatorio e stimola pure la produzione di ormoni, in particolare dell'endorfina, della dopamina e della serotonina (conosciuti anche come ormoni della felicità) responsabili di uno stato d'animo euforico. Grazie alla bicicletta posso iniziare la giornata di lavoro col sorriso. Ma tutto questo cosa c'entra con l'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS)?

#### **Mens sana... in terra sana**

Insegnanti sani saranno più contenti, condivideranno la loro curiosità e le loro conoscenze, sfideranno e apprezzeranno le risorse dei bambini e dei giovani. Studenti sani potranno pensare in modo sistemico, agire in cooperazione e solidarietà, trovare soluzioni innovative affinché le generazioni future possano beneficiare di un pianeta sano. Salute ed educazione allo sviluppo sostenibile condividono una visione ottimistica e creativa per preparare i nostri giovani cittadini alle sfide di oggi. “La salute e il benessere [...] sono intimamente legati alla terra e alla ricchezza culturale che emerge da questa connettività” (Greenwood et de Leeuw, 2009). Questo approccio ecosistemico tiene conto del posto dell'uomo nell'ambiente, ovvero riconosce i legami tra gli esseri umani e il loro ambiente biofisico, sociale ed economico e come questi legami influenzano la salute degli individui. Oggi non è più possibile separare i problemi sociali da quelli ambientali.

#### **In salute e sostenibili**

Viviamo in un mondo in movimento, che cambia rapidamente e con delle ripercussioni importanti dal punto di vista umano e ambientale. La scuola come luogo di apprendimento, di lavoro e di vita è un contesto privilegiato per approfondire le questioni dello sviluppo sostenibile. I principi? Partecipazione, autonomia, visione a lungo termine, pensiero sistemico, pari opportunità. Vi sono molti temi sui quali poter lavorare: il

clima scolastico, la salute psico-sociale di allievi e insegnanti, l'alimentazione, il movimento, la gestione ecologica degli spazi, la cooperazione. Consideriamo per esempio il tema dell'alimentazione. Per incoraggiare i bambini a seguire una dieta equilibrata, perché non iniziare visitando gli agricoltori e i produttori della zona, o calcolare la quantità di energia utilizzata per garantire che i negozi possano proporre pomodori e fragole tutto l'anno? Quante classi di bambini entusiasti sono andate alla scoperta dei prodotti locali nei mercati! Suscitare stupore e curiosità per gli ecosistemi, scoprire l'ambiente al di fuori dell'aula, capire come e quanto la nostra vita e la nostra salute dipendono da esso sono obiettivi ai quali la scuola contribuisce in tutte le discipline. Un progetto esemplare in questo ambito è stato *Occhio al locale: mangem roba nostrana* della Scuola secondaria e di avviamento pratico ai Mondan a Roveredo (GR).

#### **Esperienze innovative**

Le attività di prevenzione e promozione della salute nelle scuole esistono da tempo. Condotte in parte da professionisti esterni alla scuola, sono spesso il risultato di una collaborazione tra specialisti (servizi sanitari scolastici e istituzioni incaricate dai Cantoni) e insegnanti, direttori, genitori, ecc. Questi progetti si sono evoluti da un approccio di educazione sanitaria che cerca di influenzare i comportamenti individuali attraverso l'uso di conoscenze e pratiche, a un approccio di promozione della salute che cerca di includere individui e gruppi nella definizione dei bisogni e la messa in comune delle risorse per migliorare il benessere, vivere e lavorare insieme. Queste collaborazioni hanno permesso di trovare risposte innovative alle sfide e ai problemi di salute che influenzano i vari aspetti dell'ambiente scolastico (clima scolastico, temi didattici, cooperazione interdisciplinare, sviluppo della qualità, gestione dei progetti, ecc.). Teatri interattivi, caffè del futuro, mediazione tra pari, laboratori (autostima, sonno, stress, rispetto, nutrizione, ecc.), accompagnamento del corpo docenti, formazioni à la carte e molte altre esperienze sono oggi un terreno ricco e utile per sviluppare l'ESS.

#### **Nasce la Rete delle scuole21**

La Rete delle scuole21 – Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità – si basa sulla ricca esperienza della Rete svizzera delle scuole che



Elias Zobrist  
2° anno di grafica – CSIA

promuovono la salute (RSES), dal 1997 la più grande rete nel paesaggio educativo svizzero. A partire dal 2017 la rete è coordinata dalla Fondazione éducation21 in collaborazione con RADIX. Beneficia del sostegno finanziario di Promozione Salute Svizzera, dell'Ufficio federale della sanità pubblica e del gruppo dei mandanti della fondazione éducation21 (DSC, UFAM, CDPE, ARE, SBFI, USAV). Lo sviluppo della rete a livello di contenuti si è allineato sui piani di studio regionali specifici ai vari settori scolastici sui quali si è strutturata l'ESS. Sono più di 1'850 le sedi che "sono in cammino verso una scuola che promuove la salute (e la sostenibilità)". Per facilitare l'integrazione di quest'approccio nella pratica scolastica, la rete nazionale può contare su una ventina di reti cantonali e regionali.

### Salute e sostenibilità in Ticino

In Ticino la Rete delle scuole che promuovono la salute è una realtà consolidata. RADIX lavora da molti anni sulle tematiche che hanno come sfondo il benessere a scuola e dal 2013 ha stipulato una convenzione diretta-

mente con il Cantone. Con la creazione della Rete delle scuole21 non ci sarà niente di nuovo se non dei legami più espliciti con altre esperienze presenti sul territorio: scuole, associazioni o reti che, da altri punti di vista, lavorano sugli stessi obiettivi. Vi è la salute come relazione con l'ambiente nel senso di paesaggio da salvaguardare, per esempio, o la salute come dimensione legata all'interculturalità senza la quale non c'è partecipazione e coesione sociale. Ma anche tutte quelle tematiche legate al consumo che interagiscono con la salute sotto forma di dipendenza. Il concetto di sostenibilità, in questo senso, è qualcosa di trasversale e non di aggiuntivo. È un punto di riferimento per orientare attività e progetti in corso beneficiando di sguardi diversi e molteplici.

### La Giornata ESS

Un esempio di quest'approccio è la giornata che si svolge annualmente presso il Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI (DFA) sull'educazione allo sviluppo sostenibile. Un appuntamento giunto

quest'anno alla sua decima edizione e che si caratterizza proprio per la qualità delle sue interazioni. Questa giornata-forum, infatti, è un momento di approfondimento su aspetti teorici e pratici legati all'insegnamento e allo stesso tempo un'opportunità d'incontro fra scuola e associazioni che operano direttamente sul territorio. La giornata svoltasi lo scorso mese di ottobre aveva come titolo *Dal dire al fare, dieci anni di educazione allo sviluppo sostenibile* e fra i protagonisti vi erano gli orti bio-didattici. Un esempio concreto d'intreccio fra ordinario scolastico e territorio con sullo sfondo il tema della salute e del benessere a scuola. Questioni come l'alimentazione consapevole, l'ecosostenibilità o il rispetto delle risorse sono di stretta attualità e pongono la salute in relazione all'ambiente di vita. Fra i vari atelier, RADIX ha ripreso i punti della carta di Ottawa per la promozione della salute (*Ottawa Charter for Health Promotion*) che orientano la visione più attuale del concetto di salute inserendoli nell'esperienza ventennale svolta in Ticino. Da quest'atelier risulta evidente come nel futuro la salute sarà qualcosa che ci riguarderà come individui inseriti nelle sfide economiche ed ecologiche che toccano tutti. La Carta di Ottawa d'altronde è esplicita nel promuovere il sostegno reciproco a livello sia locale sia globale. È qui che si trova uno dei punti di transizione che danno senso allo sviluppo sostenibile e all'educazione che lo promuove. E che si può intraprendere anche partendo dall'uso della propria bicicletta.

### **Il portale [www.rete-scuole21.ch](http://www.rete-scuole21.ch)**

La neo costituita Rete delle scuole21 offre un portale internet nazionale che propone una vasta scelta di risorse per le scuole. Queste sono riprese e attualizzate dalla RSES con delle nuove proposte sotto forma di pratiche scolastiche, dossier trasversali e strumenti di diverso tipo adatti per le tematiche dell'ESS. Il portale propone inoltre la storia della genesi della rete, la lista dei mandanti, una panoramica sui diversi cantoni, la possibilità di essere regolarmente informati tramite la newsletter e soprattutto spiega le varie possibilità di adesione alla rete in modo da far diventare la propria sede una scuola che promuove la salute e la sostenibilità.