

9. *Attività sportiva*: oggigiorno sono tutti concordi nell'ammettere che i bambini diabetici possono seguire a scuola la stessa attività sportiva praticata dagli altri allievi. Tuttavia, il docente deve tener presente che un'aumentata attività fisica provoca un maggior consumo di glucosio e quindi aumenta il rischio d'una caduta della glicemia (ipoglicemia). Per questo è consigliabile che il bambino diabetico, prima di cominciare l'ora di ginnastica od una qualsiasi attività sportiva, mangi uno o due spuntini (oppure uno snack, un succo di frutta od una banana, ecc.).

10. *In caso di gite scolastiche* il docente deve assicurarsi che il bambino diabetico possa seguire regolarmente il suo piano dietetico e di-

sponga, eventualmente, degli strumenti necessari per l'iniezione d'insulina e per l'autocontrollo della glicemia. Nel caso di escursione è buona regola portare uno spuntino di riserva in più. Qualora l'età del bambino fosse inferiore ai 9-10 anni, la presenza della mamma sarebbe auspicabile.

Il personale scolastico è pregato di dare la massima assistenza al bambino diabetico, osservando le direttive sopra esposte. Il piccolo paziente gli sarà sempre grato per le attenzioni che gli saranno riservate.

ATD
Associazione Ticinese
per i Diabetici

– *sul piano metodologico, attraverso lo scambio di idee e di concetti innovativi;*

– *sul piano istituzionale, sotto forma di cooperazioni e di sinergie tra scuole.*

Le scuole che aderiscono alla rete usufruiscono delle seguenti prestazioni:

– *consigli e accompagnamenti nella pianificazione, nell'organizzazione e nella realizzazione di progetti;*

– *coordinazione e collaborazione con le reti regionali;*

– *scambio di esperienze e riflessioni sulla pratica con altre scuole associate;*

– *incontro annuale per scoprire nuovi approcci;*

– *documentazione sui progetti in corso e sui sostegni pedagogici;*

– *lettera d'informazione trimestrale;*

– *aiuto finanziario per i progetti.*

Diamoci da fare affinché la nostra scuola sia un luogo di vita e di salute

Nel 1992, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il Consiglio d'Europa e l'Unione europea hanno deciso di lanciare congiuntamente il progetto di Rete Europea di Scuole in Salute (Réseau Européen des Ecoles en santé, REES).

La Svizzera ha aderito nel 1993 con altri 37 paesi e sostiene a sua volta tutte le scuole che si impegnano a seguire le linee direttrici del programma europeo destinato a fare delle scuole dei «luoghi di vita e di salute». Alla fine del 1996, l'Ufficio federale della sanità pubblica ha affidato a RADIX il coordinamento della rete svizzera per gli anni 1997-2000.

Negli anni '80, l'OMS ha esposto per la prima volta il concetto di «ambienti di vita» nella sua Carta di Ottawa sulla promozione della salute.

La scuola deve offrire un ambiente favorevole alla salute dove si possano trasmettere e condividere dei valori e dei sentimenti come la generosità e la fiducia, dove diverse culture e generazioni si possano incontrare, dove le iniziative personali siano incoraggiate e dove tutti si possano sentire a proprio agio. In questo senso, la scuola deve essere concepita come luogo di vita sociale. Il concet-

to di «ambiente di vita quotidiana» o di approccio socio-ecologico della salute va al di là dell'approccio individualistico che intende solitamente l'educazione alla salute.

A tale scopo bisogna intervenire utilizzando i metodi che favoriscono lo sviluppo istituzionale e che permettono di raggiungere i seguenti obiettivi:

– *sviluppare le capacità personali degli allievi, degli insegnanti e dei genitori in materia di salute;*

– *rafforzare l'attitudine delle istituzioni scolastiche a risolvere i problemi;*

– *creare e assicurare un ambiente pedagogico e fisico favorevole al benessere.*

La Rete svizzera di scuole in Salute sostiene i progetti esistenti, ma anche le scuole desiderose di partecipare a cambiamenti strutturali legati alla promozione della salute. Essa serve anche quale luogo di scambio di esperienze tra scuole attive in questo settore per assicurare una diffusione ottimale dei modelli sperimentati.

I legami così costituiti favoriscono la collaborazione a tre livelli:

– *sul piano individuale, attraverso contatti tra persone interessate;*

Le persone interessate possono ordinare presso RADIX la guida: «*Mettons-nous en route pour faire de notre école un lieu de vie et de santé*».

La Rete svizzera di scuole in Salute si compone attualmente di un centinaio di scuole associate, tra le quali 35 in Svizzera romanda e in Ticino e 70 in Svizzera tedesca. Nella Rete sono rappresentati circa 21'500 allievi e 2'450 insegnanti. Inoltre trenta scuole sono particolarmente interessate alla Rete. I programmi e i progetti che le scuole si propongono di realizzare sono molto diversi: definizione di un quadro di riferimento per la promozione della salute, sviluppo della collaborazione interna, integrazione degli allievi nel progetto, prevenzione della violenza, formazione continua degli insegnanti, prevenzione del burn-out, promozione di un'alimentazione equilibrata, sistemazione degli spazi.

Nella lettera d'informazione n. 9 della Rete svizzera di scuole in salute che può essere richiesta gratuitamente, si trova la lista delle scuole associate della Svizzera romanda e del Ticino e i progetti realizzati.

Per ogni informazione e documentazione, si prega di rivolgersi a: RADIX, Promotion de la santé, Maïthé Buslinger, 57, avenue Ruchonnet, 1003 Lausanne, tel. 021/329.01.57, fax 021/329.01.58, e-mail radix.lausanne@bluewin.ch. È inoltre consultabile il sito internet www.radix.ch/f/edu.

Rete svizzera di scuole in salute (RES-CH)