

---

# Il benessere dello studente

*A cura di: ins. Nadia Pelà. Convegno: Milano, 21 aprile 2008 – Giornata regionale del benessere dello studente*

Il concetto di benessere a scuola viene trattato nel senso dello star bene con il proprio corpo, star bene con la propria mente e star bene con gli altri, per crescere insieme e condividere conoscenze, mete e valori comuni.

---



Cibo e salute – Relatore prof. Michele

Carruba, direttore del Centro Studi e Ricerche sull'obesità, Università degli Studi di Milano

Dopo avere evidenziato l'enorme aumento dei casi di obesità in età scolare, si sottolinea l'importanza per la scuola di far conoscere e promuovere corretti stili di vita, partendo da una sana alimentazione (attenzione alla qualità del cibo, alle porzioni, ecc.) e da una quotidiana attività fisica (esempio, 5.000 passi al giorno, circa trenta minuti di cammino, riducono di tre volte il rischio di mortalità). Accanto alle responsabilità del singolo, sono emerse quelle della società. Si deve per esempio considerare che la pubblicità sponsorizza motivazioni edonistiche nella scelta dei cibi. E' compito della Scuola sviluppare una capacità critica nei confronti della pubblicità e far capire l'importanza del rapporto tra alimentazione e salute.

- Educazione alla gratuità: la responsabilità sociale della Scuola – Relatore prof. Stefano Zamagni, Ordinario di Economia Politica Università di Bologna

Dopo aver evidenziato che l'azione educativa oggi è essenzialmente orientata in senso individualistico, a tutela della legalità e dell'interesse del singolo si sottolinea l'importanza di educare anche alla reciprocità e di riscoprire il principio di aiuto

gratuito, che è il principio regolativo della famiglia, obiettivo non semplice da perseguire ma indispensabile, così come indispensabile è l'educazione alla collaborazione e non solo alla competizione. L'educazione ai valori, ai valori da condividere insieme, diventa quindi l'impegno fondamentale da perseguire.

- Il bullismo: quando lo star bene a scuola è compromesso – Relatrice dott.ssa Simona Carovita, docente di Psicologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

Chi è il bullo? Un soggetto intelligente in grado di manipolare le reti amicali e quindi di avere consensi tra i compagni e che normalmente se la prende con il più debole. Ha un gran desiderio di apparire e le sue vittime spesso sono a rischio depressione. Nella classe questo problema da individuale diventa problema di gruppo. E' importante parlarne e adottare strategie mirate. Si possono adottare anche progetti sistemici su tutta la scuola.