

Hai da spegnere? Salute 'consapevole'

Dal 18 al 21 novembre si è tenuto in Piazza Giovanni XXIII, come ogni anno, il Salone dello studente dedicato all'orientamento dei ragazzi di terza media. Al Salone erano presenti vari stand che hanno illustrato le scuole superiori di Cremona e provincia, altri erano dedicati ad argomenti riguardanti l'alimentazione, la salute e l'approccio ad un sano stile di vita. Grazie alla gentilissima referente Maria Ade-

dai comportamenti altrui. Al giorno d'oggi, infatti, i ragazzi e in particolar modo gli adolescenti per sentirsi parte di un gruppo sono disposti a compiere azioni che non li rappresentano, dimenticando ciò che è bene per loro. L'attività fisica come tutti sappiamo fa bene alla salute ma oggi giorno lo stile di vita si è trasformato in seguito all'arrivo delle comodità del mondo moderno che trascinano i giovani sulla scia dell'ozio. L'Azienda Sanitaria Locale ha contribuito al progetto rendendo partecipi i ragazzi tramite una spiegazione interattiva basata su giochi e quiz. I ragazzi si sono mostrati entusiasti e hanno fornito diverse spiegazioni sul significato di salute svolgendo un gioco al computer chiamato 'Ranges and lemons', attraverso il quale sono emerse le reali considerazioni dei ragazzi. Una delle situazioni proposte era la seguente: Marco è uno sportivo, la sua amica Manuela vorrebbe giocare con lui ma è una fumatrice e ha paura di non reggere lo sforzo. Le tre opzioni di risposta possibili erano:

- 1) Continuare a fumare e aspettare Marco fuori dal campo
- 2) Prendere in considerazione l'idea di smettere di fumare
- 3) Diminuire il numero di sigarette

La studentessa che ha partecipato al progetto ha scelto l'ultima risposta. Per cui possiamo dedurre che la sua valutazione è condizionata dall'amicizia con il ragazzo, dal fatto che lei voglia preservare la sua salute e ciò potrebbe essere indice di un probabile inizio dell'attività fisica. In conclusione è stata una valida esperienza informativa.

Anna Ceruti, Giacomo Gaboardi,
Riccardo Mascari,
Claudia Pedroni, Gaia Verdi



Maria Adele Salvadori ha condotto il laboratorio ASL dedicato agli 'Stili di vita' degli adolescenti

le Salvadori dell'Asl di Cremona, siamo riusciti a cogliere a pieno l'obiettivo della lezione. La signora, infatti si è mostrata disponibile nel rispondere alle nostre domande riguardanti la prevenzione della salute. Dal suo punto di vista le modalità con cui ognuno di noi dovrebbe approcciarsi alla vita sono legate ad una sana alimentazione, a una corretta attività fisica e al fatto che ognuno di noi dovrebbe scegliere ciò che è meglio per sé, senza lasciarsi influenzare

ADOLESCENTI NEI PANNI DI 'SOCCORRITORI'



Due momenti del laboratorio di primo soccorso tenuto da esperti dell'ASL

Corso di 'Primo socCORSO'

Il Salone dello Studente, che si svolge dal 18 al 21 novembre a Cremona presso il centro culturale Santa Maria della Pietà, ospita uno stand dedicato all'ASL. Alcuni professionisti si sono messi a disposizione per tenere corsi, come quello del primo soccorso, allo scopo di informare i giovani sulle manovre da compiere in caso di necessità. Alcuni infermieri specializzati hanno spiegato questo con l'aiuto di un manichino. Anche i ragazzi hanno avuto occasione di sperimentare sul modello e su uno degli infermieri (fintosi svenuto) e acquisire quindi maggiore sicurezza. Abbiamo poi potuto parlare velocemente con alcuni studenti che frequentano la terza media nella scuola Scipione Gonzaga a Bozzolo: Sara, Edoardo e Viola ci hanno riferito che per loro il corso è stato molto utile; infatti solo uno di loro aveva già assistito ad una lezione sull'argomento. In più hanno aggiunto che, anche se con qualche difficoltà e agitazione, ora sarebbero in grado di assistere una persona in difficoltà in attesa dei soccorsi. «Anche il personale sanitario, che è preparato e sa cosa deve affrontare, trova difficile gestire le emozioni» afferma l'ostetrica e infermiera Beatrice Malcontenti che lavora presso il consultorio familiare dell'ASL. Ha inoltre detto che il 118, oltre a intervenire in caso di necessità, può aiutare a limitare il panico, essendo composto da sanitari preparati anche a questo scopo. Per concludere, la professionista consiglia di chiamare sempre il numero di emergenza che può verificare

se sia il caso di allarmarsi o meno.

La lezione tenuta da Carlo Finardi e dalla stessa Malcontenti ha avuto l'effetto desiderato: sono riusciti a far partecipare con entusiasmo e interesse sia insegnanti che alunni. Ecco qualche dritta anche per i lettori: prima di tutto bisogna verificare se la persona in difficoltà è cosciente o meno e chiamare immediatamente gli aiuti. In attesa di questi bisogna controllare il respiro avvicinando l'orecchio al naso della persona che si è sentita male e guardare se il torace si muove regolarmente. In assenza di atto respiratorio, occorre mettere una mano sulla fronte della persona e tirarle indietro la testa per far sì che la lingua, che è un muscolo, si rilassi e permetta il passaggio dell'aria. In seguito va verificata la funzionalità del cuore e, se questo non batte, bisogna effettuare il massaggio cardiaco incrociando le mani, mettendole al centro del torace e premendo velocemente sul muscolo cardiaco per sostituire il movimento naturale di pompa del sangue. Le cellule possono resistere circa 8-10 minuti senza ossigeno e quindi sangue. Questo, bisogna sapere, non serve per far ripartire il cuore ma per prolungare il suo funzionamento in attesa dei soccorsi; che arrivano generalmente in 3-5 minuti in città e 7-9 minuti fuori. L'essenziale comunque è mantenere la calma, anche se è più facile a dirsi che a farsi, ma conoscere la tecnica è sempre utile.

Martina Beluffi, Agnese Bertoletti,
Francesca Lattanzi, Camilla Parrino

INTERVISTA A ESPOSITORI DI SCUOLE E ISTITUTI PROFESSIONALI

Curiosando fra gli stand



Si è svolto nella mattinata del 20 novembre la terza giornata del Salone dello Studente, presso Santa Maria della Pietà. Grande affluenza da parte dei ragazzi di terza media e docenti accompagnatori delle scuole della provincia, che hanno aderito all'iniziativa con entusiasmo. L'intero edificio era occupato dagli stand delle numerose scuole superiori, ciascuno dei quali proponeva le offerte formative e i punti di forza del proprio istituto con lo scopo di aiutare i giovani nella scelta del futuro percorso scolastico. «Un'ottima opportunità per i nostri studenti, che purtroppo non tutti sfruttano nel migliore dei modi» come testimoniano le parole di un insegnante. Quali sono le offerte formative del vostro istituto? Perché scegliere la vostra scuola e non un'altra? abbiamo chiesto agli espositori. Tra le varie risposte riportiamo le più significative: «Il liceo artistico Munari — ci dice un insegnante — offre una base pratica ma soprattutto mentale; infatti prepara i ragazzi alla vita futura e al mondo del lavoro. Inoltre insegna agli alunni ad esprimere le proprie emozioni attraverso il disegno e la scultura rendendo concreto ciò che appare nella mente astratto». Il liceo coreutico, invece, «si basa sull'insegnamento intensivo di danza e musica a livello pratico e teorico che prepara ad un futuro accademico prestigioso. E' inoltre possibile scegliere, a partire dal terzo anno di studio, l'indirizzo di danza classica o contempora-

nea. Questo è ciò che lo differenzia dagli altri istituti, è una novità», spiegano i rappresentanti dell'istituto Locatelli di Bergamo. Un'altra valida scuola interpellata sembra essere il liceo classico e linguistico Manin: «La lingua viene trasmessa con passione agli alunni che, secondo gli stessi professori, deve diventare parte integrante di ognuno di noi, attraverso la personale sensibilità. I docenti giocano un ruolo importante in quanto avvicinano gli studenti a culture a loro sconosciute, permettendo loro di perseguire scambi internazionali con mete suggestive». Tra le attrattive offerte dai vari stand per accattivarsi l'attenzione dei visitatori, risaltavano le macchinine in legno, i violini e i manichini dell'istituto Stradivari, le teche di insetti e piantine di erbe aromatiche dello Stanga e i simpatici robot telecomandati di Itis e Apc. Quali sono i punti di forza della vostra scuola? «La mostra è una scuola di tradizione — spiegano al Vacchelli — la professione di architetto è solo una delle tante possibilità che i nostri studenti hanno a disposizione dopo la maturità». La scelta della scuola superiore dopo la terza media è determinante per il futuro di ciascuno. Ecco perché il Salone è sempre molto frequentato dai ragazzi e dalle loro famiglie (a cui è dedicato un intero pomeriggio), perché la scelta sia il più possibile condivisa e consapevole.

Chiara Bernabè, Alessia Chivone
Clara Galvani, Valentina Sbravati, Silvia Tirico

«Più grande è la lotta, più glorioso il trionfo»

Come ogni anno al Salone dello Studente, il cinema diventa strumento di riflessione e approfondimento di tematiche profonde. In particolare, il 20 novembre nel Palazzo della Fondazione città di Cremona, è stato affrontato il tema della diversità attraverso la proiezione del cortometraggio 'Il Circo della farfalla'. Il filmato vede come protagonista l'australiano Nick Vujicic nei panni di Will, un ragazzo privo degli arti, inizialmente fenomeno da baraccone in un tipico circo degli anni '30. La vita del ragazzo viene stravolta dall'incontro con mister Mendez, direttore del famoso 'Circo della farfalla', che per primo vede in lui qualcosa di meraviglioso. Il rapporto tra i due provoca un cambiamento in Will che, da persona sola qual'era, si scopre invece stimato e dotato di un grande talento, ritrovando così il sorriso. In seguito alla visione del cortometraggio Luca Beltrami, rappresentante dell'Informagiovani ed esperto di cinema, ha condotto un dibattito che ha visto partecipare alunni e insegnanti delle scuole medie Virgilio e Campi. Il discorso si è sviluppato sul paragone tra la metamorfosi della farfalla e il cambiamento di ciascun ragazzo, che avviene attraverso un percorso difficile e rischioso, da affrontare da soli.

Sono inoltre emerse considerazioni di notevole spessore: dalla capacità di affrontare i propri limiti, alla ricerca delle risorse nascoste in ciascuno di noi. Le situazioni drammatiche, evidenziate nel video, sono state adattate all'ambiente scolastico e verranno ulteriormente trattate dalle insegnanti a scuola, spronando gli studenti a dare il meglio di



Sopra le ragazze del Manin intervistano Beltrami. A fianco e sotto due momenti del laboratorio (foto Marta)



loro. Ricollegandosi all'invito di non accontentarsi si è parlato della ricerca della felicità, concludendo con la citazione di Roberto Benigni: «Se la felicità qualche volta si dimentica di noi, noi non ci dobbiamo mai dimenticare di lei fino all'ultimo giorno della nostra vita».

Reika Babbini, Martina Bettoni,
Giulia Cerfeda, Marta Mazzoni