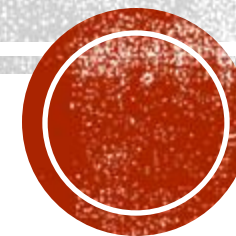




# SALUTE E BENESSERE

Elaborato sul nostro percorso di alternanza scuola-lavoro

Classe 4 D Ind. LES - Regina Margherita Palermo



# INTRODUZIONE



- Nelle slide che seguiranno gli argomenti trattati saranno molteplici.
- Partiamo dal concetto di benessere, difficile da stabilire a causa della sua presenza in diversi ambiti, come quello psicologico, economico e fisico.
- Inoltre ha varie valenze, infatti il benessere può essere soggettivo e personale. Il benessere non bisogna associarlo esclusivamente alla salute fisica, bensì anche alla capacità dell'essere umano di mantenere in armonia i vari piani della sua esistenza.
- Grazie alla presenza di molte associazioni, oggi si viene sensibilizzati sui temi della prevenzione e promozione dei corretti stili di vita.
- Per di più l'individuo può nutrire il suo benessere praticando attività sportiva, preferibilmente all'aperto e al contatto con la natura, accompagnandola ad una sana alimentazione e ad una qualità del sonno maggiore.
- Infine concludiamo con una riflessione sul percorso che ci ha visti indaffarati per cinque mesi impegnativi, ma al contempo interessanti e coinvolgenti.



# BENESSERE



Il concetto di benessere è trasversale ad ogni ambito in cui lo si voglia analizzare.

C'è un benessere materiale, economico, un benessere relazionale, psicologico, un benessere fisico, un benessere organizzativo nel lavoro, un benessere sociale, un benessere culturale, un benessere alimentare, un benessere spirituale, un benessere ambientale.

Il benessere, da **ben-essere** che significa stare bene, esistere bene, è il termine che specifica gli aspetti, le caratteristiche, la qualità della vita di ciascun individuo e dell'ambiente.

Nel rapporto della **Commissione Salute dell'Osservatorio Europeo** su sistemi e politiche per la salute è stata proposta la definizione di benessere come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società". Al benessere, stare bene, si associa frequentemente l'immagine di disponibilità economica e di possibilità di soddisfare necessità e desideri in gran parte materiali.

Poter vivere dignitosamente, lavorare, soddisfare i propri bisogni primari, possedere una casa, provvedere alle difficoltà contando sulle proprie forze e sulla propria forma fisica, si relaziona ad un benessere economico, materiale di cui le più alte carte costituzionali e la politica fanno riferimento promuovendone i diritti. E' vero che le condizioni di vita delle persone dipendono dalla disponibilità materiale di beni e servizi e che il reddito è uno strumento per vivere bene, ma ciò non tiene conto di tutte le sfumature della qualità della vita.

**La percezione del benessere ha una valenza soggettiva e personale, oggettiva e sociale in relazione ai tempi, luoghi, circostanze, alle persone.**



# ...PSICOLOGICO



- Il benessere soggettivo viene influito da una condizione di benessere oggettivo.
- Se si ha denaro ma si vive in un ambiente altamente inquinato o la salute fisica è compromessa, la qualità di vita risulta pessima e non c'è benessere.

Così, il benessere economico (denaro) non è una condizione esclusiva, bensì necessaria e indispensabile, ma non unica.

- **Il benessere è anche psicologico, relazionale.** Attinge alle emozioni dell'individuo, alle sue ansie e alle sue speranze, alle sue paure e a tutto ciò che è profondo.
- Si tratta di benessere percepito quando esiste un rapporto umano autentico, quando si è accolti e riconosciuti, quando si è chiamati per nome e si è persone, non solo "clientela" o "utenza", con la propria unicità e le proprie potenzialità.
- Così, soprattutto per un **adolescente**, il benessere è principalmente l'essere accettato dagli altri, dal gruppo, avere un corpo, un aspetto gradevoli, muovere simpatia, possedere abilità che lo rendono interessante. **L'inclusione nel gruppo di riferimento è per il giovane la forma più alta di benessere.** Benessere è poi tutto ciò che concerne la sicurezza, la tranquillità, l'assenza di difficoltà.
- Chi non desidera, in fondo, una vita senza problemi, senza rischi e imprevisti? Ma, a volte, il benessere è proprio lì, il risultato di ciò che le difficoltà ci insegnano per crescere interiormente. Perché sono proprio le crisi a illustrarci come "**stare bene**", come costruire nuovi percorsi di vita, come attingere alle proprie risorse personali, come sviluppare capacità di attivarsi, come scoprire potenzialità emotive e gestionali per superare gli ostacoli.
- **Resilienza significa imparare qualcosa di più su di sé, sulle proprie capacità per affrontare ogni genere di problema e costruire nuovi equilibri.**



# .....SALUTE



Lo stato di salute è determinato da diversi fattori, la regolarità di essi permette di ristabilire la condizione di equilibrio, cioè il benessere.

Ciò che si pensa è che la salute sia dovuta alla assenza di malattia, invece non è così, e questo viene spiegato da una visione dinamica dell'argomento: Essa riconosce lo stato di salute come adattabile, cioè come la capacità dell'essere umano di mantenere in armonia i vari piani della propria esistenza (biologico, psicologico e sociale).

Oggigiorno la salute è determinata da molti fattori, come i fattori socio-economici, i fattori ambientali e lo stile di vita. L'individuo attraverso il suo patrimonio genetico, costruisce le condizioni migliori per proseguire il suo equilibrio, ma per poter essere orientato verso uno stile di vita responsabile ed indicato al benessere individuale, non basta.

Per questo motivo, negli anni si sono create diverse attività tramite varie associazioni, orientate alla sensibilizzazione sui temi della prevenzione e promozione dei corretti stili di vita. Attraverso queste attività e i diversi studi che ne hanno portato, vi sono riconosciuti alcuni comportamenti fondamentali che influiscono positivamente per mantenere una buona salute e il proprio benessere.



# .....SALUTE



L'importanza di dormire è uno dei pilastri per la gestione del nostro benessere. Con il giusto riposo, il sonno rafforza il giusto rapporto psicofisico della persona, influenzando sulla propria alimentazione, attività fisica e sullo stress.

Educazione all'ambiente e alla cittadinanza attraverso regole e atteggiamenti in ambito sociale tutelano la sicurezza propria e degli altri. Prevenzioni che mirano a prendere coscienza dei rischi e dei fattori ambientali negativi.

Come possiamo notare il concetto di salute e benessere è strettamente connesso allo stato ambientale. Un ambiente naturale di buona qualità favorisce le esigenze di base per l'essere umano, come ad esempio l'acqua o l'aria pulita che in un contesto di vita cittadina può scarseggiare favorendo l'esposizione umana al rumore, alle sostanze chimiche pericolose, alla scarsità delle aree verdi e all'aria inquinata.

**L'organizzazione mondiale della sanità**, nella sua relazione sulla prevenzione delle malattie mediante ambienti sani, stima che i fattori di stress ambientali siano responsabili per il 12-18 % di tutti i decessi nei 53 paesi della regione Europa dell'OMS.

**Il miglioramento della qualità dell'ambiente in settori chiave come l'aria, l'acqua e il rumore può contribuire a prevenire le malattie e a migliorare la qualità della salute umana.**



# RIFLESSIONI



Pensiamo che questo percorso di Alternanza Scuola Lavoro sia stata un'esperienza ricca di spunti e di riflessioni di grande portata poiché attuali. Questo percorso iniziato ad Ottobre ci ha visti impegnati in numerose attività sia in presenza (visita all'Orto Botanico, al Palazzo d'Orleans e all'Università di Palermo) sia da remoto (lezioni riguardanti il Sistema Economico lineare o circolare, la donazione del sangue e la salute e il benessere etc).

Questi argomenti sono molto apprezzabili da parte nostra poiché si ricollegano al nostro indirizzo LES (Liceo economico-sociale); sarebbe stato ancor più gradevole se tutti gli incontri di questa alternanza scuola lavoro si fossero svolti in presenza in modo tale da creare dei dibattiti su queste tematiche, attraverso i quali è possibile far prendere coscienza collettiva di ciò che accadrà nei prossimi anni (lo scioglimento dei ghiacciai, il riscaldamento globale e l'aumento delle temperature).

In particolare in questo PowerPoint abbiamo trattato della **Salute e del Benessere** dell'individuo i quali sono fondamentali per la vita di quest'ultimo in quanto sono degli ottimi indicatori per il benessere della società umana.

Questo percorso, nonostante il difficile periodo creatosi con la pandemia del virus Sars-Covid 19, ci ha permesso di trattare argomenti di cui prima non eravamo a conoscenza e che abbiamo reso nostri in questi mesi.

Riconosciamo l'eshaustività e la volontà degli esperti di averci spiegato questi temi, facendoci apprendere questi argomenti e illustrandoci nel dettaglio come operano alcune associazioni quali l'AVIS.



# REALIZZATO DA:

- **SALVATORE CANNOVA**
- **ALESSANDRA CANNOVA**
- **ELENA BONETTI**
- **CHIARA VALENZA**
- **DARIA CINA'**
- **CARLO MATTINA**
- **ROBERTA RUVOLO**
- **VALERIA DE LUCA**

