

## VareseNews

### Solidarietà e mutuo soccorso: i giovani imparano a “vivere sano”

**Pubblicato:** Giovedì 14 Aprile 2005

Sin dallo scorso febbraio una prima fase del progetto su una **corretta alimentazione** e **attività sportiva** era stata avviata nelle scuole primarie e secondarie di primo grado che avevano aderito. Ora, sempre in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione Medico, gli incontri stanno interessando le **scuole superiori**, coinvolgendo Itc, Itpa, licei classico e scientifico e Ipc. Gli incontri riguardano, nello specifico, la "**lotta al doping**" per uno sport pulito (costruire una cultura dell'attività fisica a fini salutistici quale metodo di ottenimento di benessere, formazione sui rischi connessi ad abusi farmacologici e non, approfondimento del problema doping in relazione a una sana pratica di attività motoria di ogni genere) e una corretta alimentazione legata all'attività sportiva (acquisire conoscenze in campo alimentare applicabili a una corretta pratica sportiva, educare a una corretta alimentazione correlata a una pratica sportiva sana, la piramide alimentare e l'alimentazione correlata alle diverse esigenze, la classificazione delle attività sportive e il fabbisogno energetico: cenni di teoria dell'allenamento).

A questa serie di incontri si aggiungono, sempre per le scuole superiori, il corso di **primo soccorso** con la Croce Rossa (al quale hanno aderito Itis, Sacro Cuore, Itpa, Itc e Ipc) e di **Protezione Civile** con il gruppo di Gallarate (coinvolti liceo classico e scientifico, Ipc, Itis, Itc, Itpa e Sacro Cuore). In particolare, il corso di educazione sulla Protezione Civile è organizzato in tre incontri: due lezioni teoriche (una nella scuola con una prova di evacuazione dall'edificio per capire come comportarsi davanti al verificarsi di situazioni di emergenza, e uno al Centro Polifunzionale di Emergenza – C.P.E. di via degli Aceri sul funzionamento e i compiti della Protezione Civile) e una lezione pratica al C.P.E. sulla conoscenza e l'utilizzo dei materiali di Protezione Civile. Con il corso di Protezione Civile si vogliono avvicinare i giovani a questo nuovo mondo basato sulla solidarietà e il mutuo soccorso: un settore importante, così come fondamentale appare la partecipazione dei ragazzi in una forza che ogni giorno acquisisce importanza.

"Le iniziative programmate nelle scuole – spiega **l'Assessore allo Sport del Comune di Gallarate Salvatore Cosco** – vogliono poter entrare direttamente in contatto con i ragazzi illustrando loro temi di formazione e prevenzione e preparandoli ad affrontare diverse situazioni. Si parla di sport attività fisica, ma anche di pronto soccorso, la cui conoscenza è essenziale anche durante le ore passate a praticare attività sportive, di alimentazione, di conoscenza corretta di strumenti che possono servire in situazioni di emergenza. Il tutto non solo con lezioni teoriche, ma anche entrando nella pratica, strumento importante per sviluppare capacità e competenze. Per questo impegno con i ragazzi desidero ringraziare la Protezione Civile, la Croce Rossa e il Dipartimento di Prevenzione Medico".

Un ampio progetto rivolto alle scuole, che, partito unendo la pratica sportiva a una sana alimentazione e a lezioni sul doping e l'allenamento, ha inglobato anche corsi di primo soccorso e di protezione civile. Il coordinamento delle iniziative è curato **dall'Assessorato allo Sport del Comune di Gallarate in collaborazione con la Pubblica Istruzione.**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it