



kids
UNITED

unicef 

per ogni bambino

«Settimane delle stelle» 2024

Aiutare i bambini del Burundi

ISCRIVITI ORA
«Settimane delle stelle»
dal 15 novembre
fino a Natale.

La rivista del club per bambini di
UNICEF Svizzera e Liechtenstein
2ª edizione 2024

Cari UNICEF kids,

l'anniversario delle «Settimane delle stelle» è stato veramente memorabile! Ancora una volta al Gran Galà di maggio abbiamo riscosso insieme un grande successo. Certo avrete già pronte delle brillanti idee di raccolta per il 2024, non è così? Quest'anno le «Settimane delle stelle» andranno in Africa, fino all'equatore, e più precisamente nel Burundi, un piccolo Paese densamente popolato senza sbocco sul mare. In questo numero di «kids united» scoprirete perché i bambini appena nati e anche quelli un po' più grandi hanno urgente bisogno di aiuto e perché i primi mille giorni sono tanto importanti. Vi mostreremo anche come, tra novembre e Natale, potrete salvare

vite di bambini insieme all'UNICEF. Documentate la vostra iniziativa di raccolta e candidatevi per il premio «Settimane delle stelle». Chissà, forse la prossima primavera sul palco ci sarai proprio TU, insieme al tuo team e agli ambasciatori e alle ambasciatrici dell'UNICEF, e riceverai un premio speciale...

TI AUGURIAMO UNA PIACEVOLE LETTURA!



Ariane e Lorenzo

Sommario



©Foto Albernalli

«SETTIMANE DELLE STELLE» 2024

Aiuto per i neonati e i bambini piccoli del Burundi

8-9 ANGOLO DELL'AMICIZIA

Nuove amicizie per l'UNICEF

10-11 TEMA CENTRALE

Un uso intelligente dei social media



12-13 PREMIO «SETTIMANE DELLE STELLE» 2023

Vincitrici e vincitori

14 «SETTIMANE DELLE STELLE» 2024

Iscrizione «Settimane delle stelle»



15 ANGOLO DELLE INFORMAZIONI

Notizie brevi dal mondo dell'UNICEF



16 ANGOLO DEI GIOCHI CON QUIZ

Buon divertimento!

Colophon: editore e redazione: UNICEF Svizzera e Liechtenstein. **Traduzione:** Translingua. **Revisione:** tedesco: Marianne Sievert, francese e italiano: Translingua. **Editing immagini e tipografia:** Marjeta Morinc. **Stampa:** Galledia Print AG. **Carta:** carta ecologica (Nautilus 90 g/m²). La rivista del club per bambini esce due volte all'anno. Ordina il tuo esemplare gratuito su kidsunited@unicef.ch. I numeri si possono anche scaricare su kidsunited.ch. L'adesione al club «kids united» si può revocare in qualsiasi momento inviando un'e-mail a kidsunited@unicef.ch. **UNICEF IBAN:** CH88 0900 0000 8000 7211 9



Aiuto per i neonati e i bambini piccoli del Burundi

Durante le «Settimane delle stelle» 2024, uniamo le nostre forze per raccogliere fondi per i bambini più piccoli del Burundi, un Paese africano senza sbocco sul mare. Qui, infatti, 36 bambini su 1000 muoiono prima di compiere un anno. Le ragioni principali sono la mancanza di cibo e di igiene e un'assistenza medica insufficiente.

Un ospedale senza servizi igienici?

A te che vivi in Svizzera o nel Liechtenstein è senz'altro capitato di andare dal medico per una visita di controllo; oppure hai fatto visita a qualcuno in ospedale, per esempio quando è nato un tuo fratellino. Ti ricordi com'era il posto, che odori c'erano, la pulizia, il numero di toilette per ogni piano? La maggior parte dei bambini in Europa nasce nel reparto appositamente attrezzato di un ospedale o in un centro di assistenza per le nascite. Tutta la famiglia riceve un'assistenza professionale e i neonati ricevono cure amorevoli, nutrimento e protezione: in una parola, ricevono tutto ciò di cui hanno bisogno per un buon inizio di vita.

Per noi è inimmaginabile che in un luogo così importante possa mancare la toilette o l'acqua corrente pulita. Eppure nel mondo esistono Paesi in cui è proprio così. Ad esempio in Burundi, nell'est dell'Africa, sull'equatore. Il Burundi è tra i Paesi più poveri del mondo. Nella maggior parte degli ospedali mancano l'acqua pulita e i servizi igienici, oltre alle conoscenze specialistiche e alle attrezzature per le nascite. Purtroppo questo è il motivo per cui troppi bambini e madri muoiono. In generale, in Burundi l'assistenza medica per i bambini è carente e manca anche cibo sano a sufficienza.

Foto: ©Foto Albernalli

I primi mille giorni sono decisivi per la sopravvivenza

Gli esperti e le organizzazioni umanitarie come l'UNICEF non smettono di rimarcare quanto siano importanti i primi mille giorni di vita di un bambino per il suo sviluppo e il suo futuro. Si intende qui il periodo che intercorre tra il concepimento e il secondo compleanno: nella nostra esistenza non si verificheranno più tanti cambiamenti in così poco tempo. Una minuscola cellula uovo nell'utero della madre diventa innanzitutto un embrione; questo cresce fino a diventare un feto e infine, dopo nove mesi, viene alla luce il neonato. Nel giro di due anni, impariamo a gattonare e a camminare ed esploriamo avidamente l'ambiente che ci circonda. Imitiamo ogni cosa dei nostri genitori e degli altri bambini e quando sono trascorsi mille giorni conosciamo qualche dozzina di parole. Tutto questo processo di sviluppo è simile a una maratona: ha



bisogno di moltissima energia. Affinché il cervello, l'intestino e il sistema immunitario si sviluppino correttamente, l'organismo ha bisogno di cibo sano e vario, vitamine e sostanze nutritive. Non meno importanti sono le cure, la protezione e l'igiene.



Tu puoi aiutare. Partecipa alle «Settimane delle stelle» 2024

In Burundi, nemmeno la metà dei neonati e dei bambini piccoli riceve tutte le cose indispensabili per la sopravvivenza che noi diamo per scontate. Molti bambini muoiono dopo un mese dalla nascita. La mancanza di sostanze nutritive nei primi mille giorni di vita, inoltre, fa sì che i bambini rimangano indietro nello sviluppo. Per esempio in Burundi quasi un bambino su due è troppo piccolo per la sua età; molti neonati pesano troppo poco al momento della nascita, e ciò rende il loro inizio di vita una dura lotta per la sopravvivenza.

L'obiettivo delle «Settimane delle stelle» 2024 è quello di aiutare questi bambini e le loro famiglie.

Iscrizione

Come vedi, il tuo aiuto fa una grande differenza per i bambini del Burundi. Iscriviti ora con la tua iniziativa di raccolta per le «Settimane delle stelle».

→ Informazioni a pagina 14

Cosa fa l'UNICEF per i bambini del Burundi

Grazie alla tua iniziativa di raccolta, l'UNICEF può garantire che madri e neonati ricevano un'assistenza professionale. Per esempio, stiamo dotando i centri neonatali delle attrezzature mediche necessarie e formando il personale sanitario. Rimettiamo in sesto i bambini piccoli malnutriti in modo che possano recuperare le forze e continuare a crescere in salute. Educiamo le famiglie a un'alimentazione sana e all'igiene e forniamo loro acqua potabile.



Assistenza

Formazione di **70 operatrici e operatori sanitari** per l'assistenza professionale alle madri e ai neonati nella provincia burundese di Kayanza.



Centro neonatale

Il reparto neonatale dell'ospedale distrettuale di Kayanza viene ristrutturato e modernizzato per offrire maggiori possibilità di sopravvivenza ai neonati prematuri e ai neonati.



Istruzione

Madri, padri e personale sanitario ricevono informazioni su un'alimentazione corretta, sull'educazione e l'igiene, perché ogni bambino riceva nella propria famiglia la migliore assistenza possibile.



Preparati ricostituenti

Cura di 7700 bambini tra i sei mesi e i due anni con preparati ricostituenti.



Servizi igienici

In **otto strutture sanitarie** i reparti di maternità vengono dotati di impianti igienico-sanitari.

Lo Stato del Burundi



Posizione

Il Burundi ha una superficie di circa 28 000 chilometri quadrati ed è situato nel cuore dell'Africa, sull'equatore. Confina con la Tanzania, la Repubblica Democratica del Congo e il Ruanda. La capitale è Gitega.



Popolazione

In Burundi vivono 13 milioni di persone, di cui circa la metà sono bambini. Il 94% della popolazione è costituito da agricoltori.



Religione

La maggior parte della popolazione è cristiana. A ciò si aggiunge il 3,4% di musulmani e altre religioni.



Valuta

Franco burundese. 3 franchi burundesi valgono un po' meno di 1 franco svizzero.



Bandiera

Rosso: lotta per l'indipendenza
Verde: speranza
Bianco: pace
Tre stelle per i tre gruppi etnici Hutu, Tutsi e Twa.

Bicicletta e trasporti

In Burundi la bicicletta è usata per trasportare tutto, o quasi: per esempio caschi di banane, mobili, legna da ardere e passeggeri. Spesso i ciclisti sono troppo veloci; sulle strade ripide e tortuose si verificano di frequente incidenti gravi.



Lingue

In Burundi si parla kirundi, francese, inglese e swahili.

La lingua ufficiale è il kirundi. Ecco qualche espressione corrente:

Mwaramutse	→	Buongiorno, salve
Mwirirwe	→	Buonasera
Ego	→	Sì ♥★
Oya	→	No
Witwa gute?	→	Come ti chiami?
Jewe nitwa...	→	Mi chiamo...

Malnutrizione cronica



Più della metà di tutti i bambini sotto i cinque anni del Burundi soffre di malnutrizione cronica. Ciò significa che ogni giorno non hanno cibo a sufficienza e vario. Di conseguenza, non riescono ad assorbire una quantità sufficiente di sostanze nutritive fondamentali, vitamine, proteine e microelementi. Poiché la digestione non funziona più normalmente, i bambini perdono sempre più peso e vitalità. Soffrono di disturbi dello sviluppo; per loro, malattie come la dissenteria, il morbillo o la polmonite possono essere letali. Le cause principali della fame e della malnutrizione sono la povertà, i conflitti sociali e le catastrofi naturali che distruggono i raccolti o rendono il terreno sterile.

Alimentazione in Burundi

L'alimentazione è basata soprattutto sui fagioli, la manioca, le patate dolci e i platani canari. La carne è poco diffusa, poiché la maggior parte delle famiglie non possiede animali e non può permettersi la carne. Il pesce del lago Tanganica è tra le principali fonti di proteine. La specialità nazionale è un pesce endemico soprannominato «Principessa del Burundi».



ANGOLO DELL'AMICIZIA

Una nuova amica e un nuovo amico per l'UNICEF



BASTIAN BAKER*

(33 anni) Ambasciatore dell'UNICEF, svizzero

Mi presento: il mio vero nome è Bastian Kaltenbacher, vivo in Svizzera. Sono un musicista.

La mia famiglia: Mio padre è proprietario di un ristorante e mia madre è insegnante. Ho due sorelle minori: una lavora per il Comitato Olimpico, l'altra è cantante e lavora in radio.

Il mio animale preferito: la tigre, fin da quando ero piccolo. Ho moltissime tigri peluche.

Il mio cibo preferito: adoro la raclette svizzera, la trovo squisita.

Non mi piace per niente: detesto le persone cattive, ma per fortuna ne conosco molto poche.

Vorrei diventare: vorrei diventare una versione migliore di me stesso. Soprattutto vorrei fare musica il più a lungo possibile.

* Bastian Baker è il nostro nuovo Ambasciatore UNICEF dal 25 maggio 2024

NALA*

(9 anni) del Burundi

Mi presento: mi chiamo Nala e vivo in Burundi. Frequento la 3ª classe. Nella mia classe siamo più di 60 bambini.

La mia famiglia: i miei genitori lavorano come agricoltori per un proprietario terriero. Ho due sorelle minori e un fratello maggiore.

Il mio animale preferito: il turaco azzurro gigante, un bellissimo uccello azzurro che vive nella foresta pluviale.

Il mio cibo preferito: stufato di fagioli rossi e platani.

Non mi piace per niente: trovo che la carne di capra abbia un gusto strano. Ma la mangiamo comunque molto di rado, per esempio di recente, al matrimonio di mia zia.

Vorrei diventare: pediatra. Così posso imparare ad aiutare i bambini che alla nascita sono troppo leggeri, come la mia sorellina tre anni fa.

* Nala è una bambina di fantasia



ANGOLO DEGLI ESPERIMENTI

Creare un diario dell'amicizia

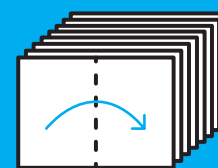
Un tempo, quando ancora non esistevano Internet e tutte le possibilità digitali di creare, si usava far girare in classe o tra gli amici il cosiddetto «diario dei ricordi». Di solito si trattava di un libro rilegato dalle pagine bianche: chi riceveva il diario ci scriveva una citazione o una poesia, aggiungeva un disegno o incollava immagini e foto. Oggi esistono innumerevoli varianti di «diari

dell'amicizia» prestampati che spesso contengono delle domande già formulate, come nel nostro esempio di Nala e Bastian Baker.

Se sei tu a creare il tuo diario dell'amicizia, puoi decidere se i tuoi amici devono rispondere a domande già stabilite o se invece possono dare libero sfogo alla loro creatività.

Rilegare un semplice quaderno 100% fai da te

Prova a cimentarti! Prendi un cartoncino non troppo spesso (grande il doppio rispetto al quaderno che vuoi confezionare) e della carta da disegno per le pagine interne. Un grosso ago e un filo spesso ti saranno molto utili.



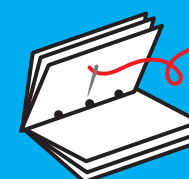
1. Piega la carta



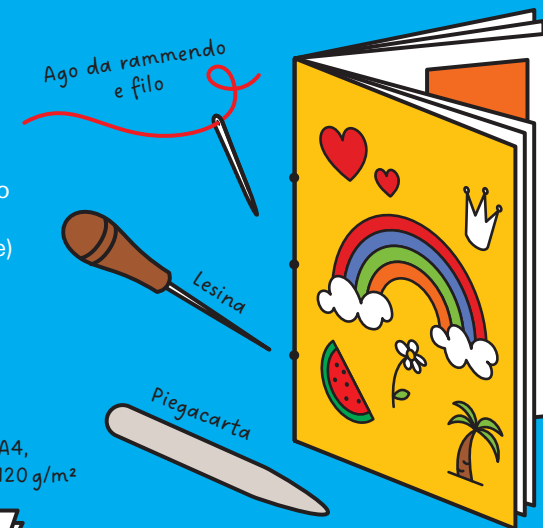
2. Piega bene il bordo



3. Pratica dei fori



4. Cuci



Ago da rammendo e filo

Lesina

Piegacarta

8-10 fogli DIN A4, carta da circa 120 g/m²

Uso intelligente dei social media



I social media sono programmi che si installano sul computer o sullo smartphone sotto forma di app. Si utilizzano per comunicare con altre persone su Internet, ad esempio per pubblicare qualcosa, inviare testi o messaggi vocali. Permettono di allacciare contatti, fare amicizia, condividere interessi e hobby o far parte di una community come UNICEF youth* e confrontarsi. Tramite i social media si possono anche condividere facilmente le proprie foto e i propri video e ricevere feedback sotto forma di commenti o emoji.

I canali più noti sono Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram e TikTok, ma naturalmente ce ne sono molti altri, per esempio le app di messaggistica alternative Signal e Threema.

Ogni tua attività su Internet lascia tracce che spesso non si possono più cancellare. Può anche capitare che vengano diffuse cose senza che tu ne

abbia il controllo. Per questo è bene fare molta attenzione nel divulgare informazioni personali. Soprattutto se sei ancora piuttosto giovane, è importante che i tuoi genitori sappiano quali app e siti utilizzi. I genitori devono fare in modo che i loro bambini navighino in Internet in sicurezza: ad esempio, effettuando impostazioni di sicurezza adatte alla tua età e alle tue competenze mediatiche.

Devi anche sapere a chi puoi rivolgerti se ti imbatti in problemi come il cyberbullismo, la discriminazione o le minacce.

* UNICEF youth è la community di UNICEF Svizzera e Liechtenstein per tutti i giovani dai 10 ai 24 anni. Noi utilizziamo WhatsApp per informati sulle opportunità di partecipazione e sulle novità dell'UNICEF. Qui ti puoi iscrivere:
→ unicef.ch/youth

Tre regole chiave



1.

Prima di accettare una richiesta di amicizia, un invito o delle condizioni generali, pensaci bene.

2.

Prima di condividere informazioni personali, pensaci bene (e non condividere mai la tua password!).

3.

Prima di inviare un messaggio, pensaci bene (soprattutto se provi rabbia o agitazione).

Competenza mediatica

Competenza mediatica significa tra l'altro avere un buon piano su come muoversi online e sulle piattaforme social. I seguenti suggerimenti possono aiutarti.



Vita privata

Concorda chiaramente con i tuoi genitori quanto spesso e quanto a lungo ti è permesso di essere online e per quali scopi. Secondo la Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia, hai anche il diritto a una vita privata. Per esempio, non va bene che i tuoi genitori leggano senza chiederlo i tuoi messaggi, controllino nel tuo cellulare a chi hai telefonato o passino al selettivo i tuoi account sui social media.

«My little Safebook»

Cyberbullismo, molestie sessuali e tentativi di frode si possono segnalare alla polizia. Scarica su Internet l'opuscolo «My little Safebook», ci troverai informazioni utili su come procedere e dove trovare aiuto.

Se sei vittima di bullismo, la cosa migliore è parlarne ai tuoi genitori o a un insegnante a scuola. Ogni tanto, proponi ai tuoi genitori di entrare insieme a te nel tuo mondo online. Chiedi loro cosa apprezzano e cosa no. Per esempio, scambiate opinioni su giochi, app e amici.
skppsc.ch/my-little-safebook

Informazioni personali

Crea un nuovo profilo o account in presenza di una persona adulta fidata. Quattro occhi vedono più di due e insieme potete controllare cose come i limiti di età, le impostazioni della fotocamera, gli aggiornamenti necessari e le impostazioni sulla protezione dei dati, la sicurezza e la privacy.

Costi

Fai attenzione ai contenuti gratuiti e agli abbonamenti prova. Spesso è richiesto un numero di carta di credito e si sottoscrive involontariamente un abbonamento che poi sarà comunque a pagamento.

Fake!

Non tutto quello che si trova su Internet è vero e autentico, tienilo presente. Non fare mai nulla che ti faccia sentire a disagio. I profili degli amici online possono anche essere inventati. Una sana dose di diffidenza e moderazione nel divulgare informazioni e immagini personali è importante.

Un indimenticabile Gran Galà con molte star

Il 25 maggio 2024, l'anno dell'anniversario delle «Settimane delle stelle» si è concluso con un gran rullo di tamburi. Quasi tutti gli ambasciatori e ambasciatrici dell'UNICEF e i sostenitori delle «Settimane delle stelle» si sono riuniti allo Schauspielhaus di Zurigo per onorare i bambini, la loro creatività e le fantastiche iniziative di raccolta. Naturalmente una persona non doveva mancare, e si è fatta strada verso il palco direttamente dal pubblico: Rob Spence! La sua performance a sorpresa ha suscitato l'entusiasmo e l'ilarità di tutta la sala. **Stefanie Heinzmann** ha poi incantato il pubblico insieme al suonatore di dulcimer **Ephraim**.

Bastian Baker ha sorpreso gli ospiti presentandosi come nuovo ambasciatore dell'UNICEF. Grandi e piccini si sono goduti questa edizione speciale del Gran Galà, contribuendo anche loro all'allegria generale. **Rob Spence** si è anche cimentato nella shuffle dance con la professionista **Arina Luisa**. E **Anatole Taubman** si è tolto il cappello in onore del vincitore della categoria «singolo».



Stefanie Heinzmann



Bastian Baker



Rob Spence



Anatole Taubman

Segnati la data: il Gran Galà si terrà il 17 maggio 2025.



I vincitori e le vincitrici sono:



SINGOLO:
Robin di Villmergen AG
con i suoi unguenti alle erbe



AMICI/FRATELLI:
Nadia e Tobia di Bedano TI
con la raccolta delle castagne e la
vendita di biglietti della lotteria

Congratulazioni!



FAMIGLIA:
Juna, Mira, Jael, Annina, Nils, Flurina
e Viola con la loro festa di quartiere
ad Albisrieden ZH



SCUOLE:
prima e seconda superiore Disentis GR
con etichette personalizzate «Aua Viva»
per 2000 bottiglie per l'acqua

KUNZ: © Bastian Baker; © Adrian Bletschler; © Rob Spence/Stefanie Heinzmann/Anatole Taubman

Foto: © Christian Schmid



Una galleria di immagini e i filmati delle nominate e dei nominati si trovano su settimanedellestelle.ch

«SETTIMANE DELLE STELLE» 2024



**ISCRIVITI
ORA**
Iniziativa di raccolta:
dal 15 novembre
fino a Natale.
settimanedellestelle.ch

Partecipa alle «Settimane delle stelle» 2024 per i bambini del Burundi

Insieme a te vogliamo aiutare i bambini del Burundi, per far sì che sopravvivano ai primi mille giorni e abbiano l'opportunità di un sano sviluppo.

1. Raccogliere idee

Inventa un'iniziativa di raccolta. Per esempio, puoi fare un cosiddetto «brainstorming» con amici e amiche, fratelli, sorelle e/o genitori. Si tratta di un metodo creativo in cui ognuno può dire tutto ciò che gli viene in mente, senza che l'idea venga giudicata. Potete scrivere o disegnare tutto su un grande foglio di carta. Poi riflettete su ciò che vi sentite di fare più volentieri.

3. Documentare

Documenta la tua iniziativa di raccolta e candidati per il premio delle «Settimane delle stelle». Non dimenticare di menzionare chi ha raccolto donazioni insieme a te.

4. Bonifico bancario

Una volta completata la tua iniziativa, versa l'importo a UNICEF Svizzera e Liechtenstein entro Natale.

Sul nostro sito Internet puoi anche attivare la tua pagina per le donazioni e condividere con altri la tua iniziativa.



- ★ Vendita di cioccolatini fatti in casa
- ★ Rappresentazione teatrale nel quartiere
- ★ Vermetti portafortuna fatti all'uncinetto
- ★ Spalare la neve per i vicini

→ kidsunited.unicef.ch/it/quaderno-delle-idee

Idee per fare una colletta:



ANGOLO «KIDS UNITED»

UNICEF NEWS

Qui trovi le notizie attuali
dal mondo dell'UNICEF.



Tascabile sui diritti dei bambini

Vuoi imparare qualcosa sulla
Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia?
Ordina o scarica il nuovo tascabile
sui diritti dei bambini al sito
→ unicef.ch/diritti-dellinfanzia-brossura



Quaderno delle idee «Settimane delle stelle»

Hai bisogno di ispirazione e aiuto
per la tua iniziativa di raccolta? Nel nostro
nuovo quaderno delle idee troverai
numerosi suggerimenti:
→ kidsunited.unicef.ch/it/quaderno-delle-idee



unicef 
youth

UNICEF youth durante il suo primo anno
di vita ha già raggiunto quota cento mem-
bri! Entra anche tu a far parte della nuova
community. Informazioni e iscrizioni al sito:
→ unicef.ch/it/youth



Gran Gala 2024

Prendi subito nota di questa data:
17.05.2025 allo Schauspielhaus
di Zurigo. Aspettiamo un gran numero
di visitatori e visitatrici.
→ settimanedellestelle.ch

L'ANGOLO DEI GIOCHI

Conosci il vero significato di tutti gli emoji? Metti alla prova le tue conoscenze!



1

- a) sollievo
- b) gioia
- c) espressione saccente



5

- a) salutare
- b) ipocrisia
- c) abbraccio



2

- a) stupore
- b) imbarazzo
- c) tensione



6

- a) tristezza
- b) stanchezza
- c) sollievo



3

- a) stanchezza
- b) paura
- c) stupore



7

- a) fiducia
- b) sentire la mancanza
- c) tristezza



4

- a) batti cinque
- b) gratitudine
- c) pregare



Soluzioni: 1a/2b/3b/4c/5c/6b/7a