

Scritto da Eva Forte
Giovedì 29 Agosto 2019 09:42



Conto alla rovescia per la riapertura delle scuole e il ritorno alla vera quotidianità invernale. Genitori pronti e figli un po' meno felici, ma per affrontare il rientro a scuola non scordiamoci di farlo tutti nel modo giusto. Per l'occasione la **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** ha stilato un **decalogo** per affrontare al meglio il ritorno in classe:

Secondo gli esperti della
SIPPS

l'organismo del bambino ha bisogno di regolarità in tutte le sue funzioni. Questo aspetto aiuta a riprendere il
ritmo giusto
, quindi:

1. Impostare l'orario di sveglia adeguato alla ripresa dell'attività scolastica
2. Andare a letto prima la sera per avere ore di sonno sufficienti a far riposare l'organismo, evitando l'uso di tablet, videogiochi o televisione
3. Utilizzare un'alimentazione regolare basata su 5 pasti al giorno scanditi come segue: colazione, spuntino di metà mattino, pranzo, merenda, cena, applicando i principi della dieta mediterranea, con cibi provenienti da coltivazione biologica, abbandonando gli inevitabili strappi alimentari fuori programma dell'estate
4. Finire i compiti delle vacanze dando spazio alla ripresa di periodi di studio alternati al gioco:

Scritto da Eva Forte

Giovedì 29 Agosto 2019 09:42

una ripresa graduale del leggere o dello scrivere serve a non arrivare a scuola con in testa solo il divertimento e il gioco

5. Programmare o riprendere uno stile di vita sano nell'accompagnare il bambino a scuola: sì a percorsi pedonali condivisi, no all'accompagnamento in auto fin sotto i gradini della scuola
6. Non trasmettere ansie al bambino per l'organizzazione dei tempi e degli impegni che inevitabilmente i genitori devono considerare nella ripresa della vita quotidiana
7. Prendersi del tempo tra genitori e figli per ripensare alle esperienze estive (positive e/o negative per memorizzarle e renderle un patrimonio importante nel percorso di crescita)
8. Coinvolgere il bambino nelle scelte per il nuovo anno scolastico: acquisto di una nuova cartella, ovvero sistemazione degli "arnesi di lavoro" pronti per la ripresa delle attività (penne, astuccio, quaderni, ecc.)
9. Riprendere i contatti con i coetanei compagni di scuola per ricollegarsi in modo piacevole alla prossima routine scolastica
10. Pensare all'iscrizione a corsi di sport o di giochi strutturati per l'anno a venire in base alle attitudini del bambino

“Si tratta – spiega il **Dottor Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS** – di semplici ma efficaci regole per consentire agli studenti di avere un rientro a scuola piacevole e soprattutto graduale.

Fondamentale è anche praticare sport durante il giorno: fare regolare attività fisica scarica lo stress, combatte i malumori in maniera naturale ed è fondamentale per conciliare il sonno”.

“Il decalogo – aggiunge il **Dottor Leo Venturelli, Responsabile della Comunicazione e della Educazione alla salute della SIPPS** – è inoltre uno strumento per rendere più piacevole il suono della campanella del primo giorno di scuola e per lasciarsi definitivamente alle spalle il ricordo delle nuotate in mare, delle passeggiate in montagna e degli strappi alla regola in tema di alimentazione”.

“Queste regole – conclude il **Dottor Luca Bernardo, Responsabile Rapporti con Enti e Istituzioni della SIPPS e Direttore Casa Pediatrica ASST Fatebenefratelli Sacco di Milano** – sono davvero utili per tornare tra i banchi, riaprire i libri e ricominciare a fare i compiti senza particolare stress. Nelle ore serali, infine, si consiglia fortemente di non utilizzare videogiochi, tablet, computer o televisione, che possono provocare ansia e agitazione, anche per vivere a pieno un momento di riunione, che è sempre più raro, in

Scritto da Eva Forte

Giovedì 29 Agosto 2019 09:42

famiglia”.