



Roma, 29 agosto 2019 - Per gli studenti di tutta Italia stanno per riaprirsi le porte della scuola. L'estate e le vacanze sono quasi finite e stanno per lasciare il posto al rientro sui banchi e allo studio. 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:



Dott. Giuseppe Di Mauro

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 mattina, 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: 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 dott. 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 dott. 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 dott. 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 famiglia”.