



Roma,

11 settembre 2023 - Postura, zaini, alimentazione, gestione del tempo e dello stress: 10 consigli dei pediatri dell'Istituto per la Salute dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù per aiutare i genitori ad affrontare nel migliore dei modi, insieme ai propri figli, il ritorno a scuola. Per milioni di bambini e ragazzi è infatti arrivato il momento di sedersi sui banchi: gli istituti di tutta Italia riaprono i cancelli entro la prima metà di settembre.

**1. Prepariamo lo zaino insieme.**

Prepariamo con bambini e ragazzi uno zaino leggero, resistente e ben organizzato, posizionando i libri pesanti vicino alla schiena e indossando entrambe le bretelle in modo comodo e sicuro.

**2. Incoraggiamo una giusta postura.** Spieghiamo ai bambini come sedersi dritti, appoggiati allo schienale, con le braccia sul

banco, favorendo così la concentrazione e il comfort durante le lezioni.

3. **Una passeggiata per andare a scuola.** Promuoviamo il movimento attraverso piacevoli attività, come camminare a scuola o giocare all'aperto, per mantenere mente e corpo attivi.
4. **Una buona alimentazione per rimanere concentrati.** Bilanciamo i pasti principali con spuntini sani, fornendo la giusta quantità di calorie per l'età del bambino e dell'adolescente. Uno spuntino adeguato dovrebbe fornire il 5-10% delle calorie giornaliere, dunque variare - in base all'età - tra le 80-100 calorie di un bambino di 6 anni e le 180-200 calorie di un adolescente.
5. **La gestione del tempo, tra studio e gioco.** Stabiliamo un orario fisso per i compiti a casa, prevedendo momenti di riposo, studio e attività sportive, per una routine equilibrata.
6. **Condividiamo le esperienze scolastiche.** Mostriamo interesse per la giornata scolastica, chiedendo non solo delle lezioni ma anche delle amicizie e delle esperienze condivise, creando un dialogo familiare.
7. **Ognuno ha i suoi tempi.** Notiamo eventuali difficoltà senza allarmarci, rispettando il ritmo di apprendimento del bambino, specialmente nella lettura e nella scrittura.
8. **Un supporto senza stress.** Sosteniamo i ragazzi nel prendersi cura dei propri impegni senza esagerare, rendendo l'apprendimento un'esperienza gratificante, non stressante.
9. **Rispettiamo l'autonomia.** Offriamo supporto e dialogo senza invadere la privacy, rispettando la loro autonomia e immagine sociale.
10. **Insieme per crescere.**  
Comunichiamo ai ragazzi che genitori e insegnanti lavorano insieme per comprendere e superare le difficoltà, creando un ambiente di supporto.