



Roma,

5 settembre 2023 - Le vacanze estive sono finite e tra pochi giorni suonerà la campanella per gli studenti più piccoli e per quelli più grandi di tutta Italia. Per tornare tra i banchi senza troppa nostalgia di mare, montagna e di tutto ciò che si è visitato in questi mesi e per iniziare un nuovo anno scolastico nel migliore dei modi e con tanta energia, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale ha stilato un Decalogo in aiuto degli alunni e dei loro genitori.

I

pediatri della SIPPS ritengono fondamentale seguire alcune regole per consentire agli studenti di avere un rientro a scuola piacevole e, soprattutto, graduale:

1. Impostare

l'orario di sveglia adeguato alla ripresa dell'attività scolastica e preparare

i vestiti la sera prima per risparmiare molto tempo al mattino, dormire un po' di più e fare una ricca colazione in vista della giornata di studio.

2. Andare a letto

prima la sera: in vacanza sono vietate le parole 'orario' e 'routine'. Ecco perché per tutti gli studenti, dai più piccoli ai più grandi, alzarsi presto la mattina per andare a scuola è un vero e proprio tormento. Durante gli ultimi giorni di riposo è dunque necessario andare a letto prima per avere ore di sonno sufficienti a far riposare l'organismo, evitando l'uso di tablet, videogiochi o TV.

3. Si sa che in

vacanza non sono pochi gli strappi alla regola in tema di alimentazione. Ora, però, è necessario seguirne una regolare, basata su cinque pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattino, pranzo, merenda e cena) applicando i principi della dieta mediterranea, con cibi provenienti da coltivazione biologica.

4. Tornano i

compiti: uno degli aspetti più difficili del ritorno a scuola è adattarsi nuovamente ai compiti giornalieri, che lo studente deve però considerare come un ulteriore processo educativo e non, invece, come una punizione. I genitori devono aiutarli nello svolgimento dei compiti ma non devono farli al posto loro. Il modo migliore per essere accanto ai propri figli in questa attività è stabilire un orario di studio fin dalla prima settimana.

5. Programmare o

riprendere uno stile di vita sano: i genitori devono accompagnare i propri figli a scuola facendo insieme una passeggiata. Camminare e parlare durante il tragitto verso la scuola è sicuramente una scelta migliore rispetto a quella di arrivare in macchina fin sotto i gradini dell'istituto.

6. Non trasmettere

ansie al bambino nell'organizzare tempi e impegni che, inevitabilmente, i genitori devono considerare nella ripresa della vita quotidiana. Inoltre, i genitori non devono criticare la scuola o gli insegnanti e non devono lamentarsi delle molteplici spese da affrontare per libri e materiale didattico.

7. Acquistare il

materiale scolastico in tempo: prepararsi in anticipo all'acquisto di tutto il necessario per l'anno scolastico eviterà stress agli studenti e permetterà ai genitori di effettuare cambi o resi in tempo utile. Nel farlo è necessario coinvolgere i bambini nella scelta di quaderni, libri, zaini, penne e astuccio.

8. I bambini devono

familiarizzare con l'ambiente: per quanti vanno a scuola per la prima volta è di grande aiuto che padri e madri li accompagnino nella nuova scuola qualche giorno prima che inizino le lezioni, in modo che possano identificare la loro classe e la sezione. Per i più piccoli è altrettanto rassicurante vedere i propri genitori interagire in maniera positiva con gli insegnanti.

9. Per gli studenti

più grandi, invece, è importante riprendere i contatti con i compagni di classe

per ricollegarsi in modo piacevole alla prossima routine delle lezioni.

10. Pensare

all'iscrizione a corsi di sport o di giochi strutturati per l'anno a venire in base alle attitudini del bambino. Praticare sport genera un rilascio di endorfine che aiutano a migliorare l'umore e la concentrazione, elementi fondamentali per essere in forma una volta tornati dalle vacanze.

“Il

rientro a scuola - spiega il presidente SIPPS, Giuseppe Di Mauro - non deve essere vissuto come un momento di angoscia per gli studenti e per i loro genitori. Se ci si prepara in anticipo, la reazione di grandi e piccoli ai cambiamenti sarà semplice e priva di stress”.

“Il

Decalogo - aggiunge il responsabile della comunicazione e della educazione alla salute della SIPPS, Michele Fiore - nasce con l'obiettivo di aiutare i nostri studenti e le nostre studentesse a tornare tra i banchi, riaprire i libri di testo e ricominciare a studiare con gioia e senza stress o agitazione. A tal proposito è più che mai opportuno non utilizzare videogiochi, tablet, computer o televisione durante le ore serali e, soprattutto, prima di andare a dormire”.

“Il

documento elaborato dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale - conclude il responsabile della comunicazione e della educazione alla salute della SIPPS, Leo Venturelli - è 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”.