
Scuola: Sipps, il decalogo dei pediatri per un rientro felice e senza stress

Impostare un orario di sveglia adeguato alla ripresa dell'attività scolastica e preparare i vestiti la sera prima per risparmiare tempo al mattino, dormire un po' di più e fare una ricca colazione. Andare a letto prima la sera negli ultimi giorni di vacanza per avere ore di sonno sufficienti, evitando tablet, videogiochi o Tv. E poi, dopo gli strappi alla regola in tema di alimentazione, tornare ai 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. Sono le prime tre "regole" del decalogo stilato dalla Sipps (Società italiana di pediatria preventiva e sociale) per un rientro felice e senza stress a scuola. Uno degli aspetti più difficili è adattarsi nuovamente ai compiti: i genitori devono aiutare i ragazzi "ma non devono farli al posto loro", affermano i pediatri. Importante stabilire un orario di studio fin dalla prima settimana. E ancora: riprendere uno stile di vita sano. Meglio "accompagnare i figli a scuola facendo insieme una passeggiata" che "arrivare in macchina fin sotto i gradini dell'istituto". Ai genitori i pediatri chiedono inoltre di "non trasmettere ansie al bambino nell'organizzare tempi e impegni", di non criticare la scuola o gli insegnanti, di non lamentarsi delle spese per libri e materiale didattico. Quest'ultimo andrebbe acquistato in tempo, coinvolgendo i bambini nella scelta di quaderni, libri, zaini, penne e astuccio. I bambini devono poi 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; per i più piccoli è rassicurante vedere i propri genitori interagire in maniera positiva con gli insegnanti. 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. Ultima indicazione: pensare all'iscrizione a corsi di sport o di giochi strutturati in base alle attitudini del bambino. "Praticare sport genera un rilascio di endorfine che aiutano a migliorare l'umore e la concentrazione". "Se ci si prepara in anticipo - spiega il presidente Sipps, Giuseppe Di Mauro -, la reazione di grandi e piccoli ai cambiamenti sarà semplice e priva di stress". Obiettivo, conclude il responsabile della comunicazione e della educazione Michele Fiore, aiutare i ragazzi "a tornare tra i banchi, riaprire i libri di testo e ricominciare a studiare con gioia". Fondamentale "non utilizzare videogiochi, tablet, computer o televisione durante le ore serali e, soprattutto, prima di andare a dormire".

Giovanna Pasqualin Traversa