

---

## Inizio anno scolastico: Ospedale Bambino Gesù, i dieci consigli per il rientro in classe

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. Sul portale dell'Ospedale, inoltre, è a disposizione delle famiglie un'intera sezione dedicata alla scuola con altri suggerimenti utili e approfondimenti su temi specifici come l'inserimento dei bambini nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria. Ecco il decalogo: 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. Comuniciamo ai ragazzi che genitori e insegnanti lavorano insieme per comprendere e superare le difficoltà, creando un ambiente di supporto.

Filippo Passantino