

---

# Scuola, i consigli dei medici per il rientro in classe

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**La scuola ricomincia, per affrontarla al meglio gli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma hanno preparato un decalogo per aiutare i bambini a tornare in classe.**

Dalla preparazione dello zaino alla giusta postura da assumere da seduti, dal cibo da mangiare alla gestione dello stress, ecco il decalogo con i **10 consigli** dei pediatri dell'[Istituto per la Salute](#) dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** per aiutare i genitori e i bambini ad affrontare nel migliore dei modi il **ritorno a scuola**.

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.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

---