

Scuola, dall'alimentazione ai compiti: i consigli per i genitori

LINK: <http://salute24.ilsole24ore.com/articles/20259>



Scuola, dall'alimentazione ai compiti: i consigli per i genitori Se i protagonisti del ritorno a scuola sono i bambini, i comprimari sono i genitori. Il suono della campanella non caratterizzerà solo le abitudini dei più piccoli ma scandirà anche le giornate di mamme e papà. Dal tempo libero a quello da dedicare ai compiti, dalla preparazione dello zaino a quella dei pasti, cambia la routine di tutta la famiglia. Per un rientro morbido tra i banchi di scuola **WAidid**, l'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, ha messo insieme dei consigli rivolti agli adulti a beneficio dei bambini:

Alimentazione Una prima colazione che sia quanto più genuina possibile è il primo tassello di una dieta sana. La varietà deve poi caratterizzare merende, pranzi e cene con la presenza fondamentale di frutta e verdura a ogni pasto e un'adeguata idratazione, con circa otto bicchieri al giorno. Con una sana alimentazione il bambino può crescere in maniera armoniosa e prevenire, negli anni, l'insorgenza di disturbi più o meno gravi.

Compiti Di mattina a scuola, di pomeriggio in cameretta a studiare. Con i compiti a casa i più piccoli imparano a conoscersi meglio, si confrontano con la fatica, si impegnano per raggiungere i propri obiettivi. E i genitori? Dovrebbero sostenere, aiutare, assicurare e dare fiducia ai piccoli studenti.

Giochi Non tutto il pomeriggio viene dedicato però allo studio. Anche il gioco riveste un ruolo importante nella crescita dei bimbi. Quando possibile, anche quando fa un po' più freddo ma ben coperti, i bambini dovrebbero giocare all'aria aperta perché all'aperto ci sono meno rischi infettivi che negli ambienti chiusi, ricordano gli esperti di **WAidid**.

Per chi rimane al chiuso, per evitare malanni ai bambini, è importante arieggiare bene le stanze in cui ci si trova.

Infezioni Spesso è al chiuso che si contraggono infezioni: in classe, ad esempio, un ambiente ideale per la diffusione di virus e batteri. Attenzione dunque a pediculosi, scabbia, gastroenteriti, ma anche infezioni respiratorie e mononucleosi. Le buone norme igieniche fanno da scudo, tanto in classe quanto in piscine e palestre.

Nanna Per un buon rendimento scolastico, ma non solo, è importantissimo il riposo notturno: ogni notte è bene che i bambini in età prescolare dormano 10-13 ore; 9-11 ore dai 6 ai 13 anni; 8-10 fino ai 18 anni.

Sport Oltre alla regolare attività fisica è bene inoltre praticare sport, anche se il bambino è affetto da una malattia cronica. Muoversi contribuisce al benessere generale, a prevenire il sovrappeso, a garantire lo sviluppo osseo e a migliorare le abilità cognitive. Senza dimenticare il divertimento e i benefici in termini di relazioni sociali.

Tv e videogiochi Poche ore al giorno possono essere riservate all'utilizzo dei dispositivi elettronici. Tablet, videogame, Tv, Pc eccetera non fanno altro che alimentare una cattiva abitudine: la sedentarietà. Il rischio che i piccoli diventino schiavi del mondo virtuale passa facendo passare loro del tempo con gli amici all'aria aperta.

Vaccini Quest'anno scolastico ha conosciuto la novità dell'introduzione degli obblighi vaccinali. I bambini tra 0 e 6 anni non vaccinati non potranno entrare in classe mentre fino ai 16 anni scatteranno le multe fino a 500 euro. I genitori dei bambini che frequentano nidi o scuole dell'infanzia hanno avuto tempo fino al 10 settembre per presentare la prenotazione all'Asl o un'autocertificazione. In quest'ultimo caso, però, sarà obbligatorio mettersi in regola, presentando la documentazione e il libretto di vaccinazione entro il 10 marzo 2018. Per quanto riguarda invece la scuola dell'obbligo la prima scadenza slitta al 31 ottobre.

Zaino Per non appesantire la schiena dei bambini i genitori dovrebbero aiutarli a preparare uno zaino dal peso

pari a circa il 10-15% del proprio peso. In questo modo si potrebbe evitare l'insorgenza di dolori a spalle e collo. Meglio, infine, che lo zaino abbia uno schienale rinforzato e che venga sempre portato su entrambe le spalle. Foto: © Pixabay di redazione Pubblicato il 14/09/2017