



## Scuola, decalogo pediatri per una ripresa in salute, sicurezza e serenitÃ

### Descrizione

(Adnkronos) Settembre segna per milioni di studenti, dai piÃ¹ piccoli agli adolescenti, il ritorno sui banchi di scuola: un appuntamento emozionante, ma anche delicato per il benessere psico-fisico di bambini e ragazzi. Per supportare le famiglie in questo passaggio, la Federazione italiana medici pediatri (Fimp) ha stilato un decalogo con 10 semplici regole da tenere a mente per garantire che la ripresa scolastica avvenga in modo sano, sicuro e sereno. Le raccomandazioni spaziano dalla prevenzione vaccinale, fondamentale per proteggere i bambini da malattie comuni che possono avere conseguenze anche gravi ricordano gli esperti ai suggerimenti per favorire il ritorno graduale alla routine dopo le vacanze: recuperare i corretti ritmi sonno-veglia, adottare un'alimentazione equilibrata, mantenere un'attivitÃ fisica regolare e imparare a gestire con equilibrio il tempo libero. Non meno importante Ã l'attenzione all'igiene quotidiana, in particolare di mani e denti, come forma di prevenzione. A tutela del benessere emotivo, inoltre, Ã essenziale che i genitori supportino i propri figli attraverso un'adeguata comprensione e gestione delle emozioni. Dieci indicazioni che rappresentano un'opportunità per accompagnare bambini e ragazzi verso un percorso di crescita sano e consapevole. Secondo i pediatri di famiglia, infatti, il ritorno sui banchi di scuola Ã anche l'occasione per educare all'autonomia ad esempio nella preparazione dello zaino e alla responsabilitÃ, attraverso l'insegnamento dell'importanza di scelte sane (rifiuto del tabagismo e del consumo di alcol) e del rispetto dell'ambiente. Da non dimenticare, infine, l'uso corretto dei dispositivi digitali, soprattutto nelle ore serali, da gestire con regole chiare, condivise in famiglia. "Il rientro a scuola Ã un momento delicato non solo per bambini e ragazzi, ma anche per i genitori. Per questo, come pediatri di famiglia spiega Antonio D'Avino, presidente nazionale Fimp riteniamo molto importante offrire suggerimenti e consigli pratici che aiutino le famiglie a tutelare la salute e il benessere dei propri figli. Il decalogo nasce dall'esperienza diretta dei pediatri di famiglia, che ogni giorno nei propri studi accompagnano milioni di bambini, genitori e famiglie nelle sfide quotidiane della crescita verso l'etÃ adulta". Il decalogo "Ã uno strumento semplice e concreto, pensato per fornire ai genitori regole chiare e facilmente applicabili. L'obiettivo Ã costruire routine sane ed equilibrate, che rendano la quotidianitÃ di bambini e ragazzi, fatta di scuola, sport, attivitÃ ricreative, amicizie e famiglia, piÃ¹ serena e armoniosa", aggiunge Silvia Zecca, referente del Gruppo Area Sito della Fimp. Questi i 10 consigli per i genitori: 1) Vaccinazioni Verificate che siano aggiornate: proteggono vostro figlio e la comunitÃ scolastica; 2) Alimentazione equilibrata Colazione completa e merende sane per energia e concentrazione; 3) Igieni quotidiana Lavarsi le mani e prendersi cura dei denti: piccoli gesti, grandi

risultati; 4) Sonno e routine regolari ?? Orari stabili e pause aiutano memoria, concentrazione e umore; 5) Attività fisica ?? Sport e movimento, meglio se all’aperto. Camminare o andare in bici a scuola; 6) Zaino leggero e organizzazione ?? Insegnate ai bambini a prepararlo da soli, portando solo il necessario; 7) Uso consapevole dei dispositivi digitali ?? Regole chiare per tablet e smartphone, soprattutto la sera; 8) Benessere emotivo ?? Ascoltare, parlare, rassicurare: i voti non definiscono il valore di un bambino; 9) Amicizia e scelte sane ?? Coltivare buone relazioni e dire no a fumo, alcol e droghe; 10) Rispetto dell’ambiente ?? Differenziare i rifiuti, non sprecare acqua e cibo, prendersi cura degli spazi comuni. ??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Salute

## Tag

1. adnkronos
2. Salute

## Data di creazione

Settembre 8, 2025

## Autore

andreaperocchi\_pdnr3x8