



Scuola, decalogo pediatri per una ripresa in salute, sicurezza e serenità

## Descrizione

(Adnkronos) Settembre segna per milioni di studenti, dai più 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'attività fisica regolare e imparare a gestire con equilibrio il tempo libero. Non meno importante è l'attenzione all'igiene quotidiana, in particolare di mani e denti, come forma di prevenzione. A tutela del benessere emotivo, inoltre, è 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 è anche l'occasione per educare all'autonomia – ad esempio nella preparazione dello zaino e alla responsabilità, 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 è 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'età adulta". Il decalogo è uno strumento semplice e concreto, pensato per fornire ai genitori regole chiare e facilmente applicabili. L'obiettivo è costruire routine sane ed equilibrate, che rendano la quotidianità di bambini e ragazzi, fatta di scuola, sport, attività ricreative, amicizie e famiglia, più 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 comunità scolastica; 2) Alimentazione equilibrata – Colazione completa e merende sane per energia e concentrazione; 3) Igiene quotidiana – Lavarsi le mani e prendersi cura dei denti: piccoli gesti, grandi

---

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

### Categoria

1. Salute

### Tag

1. adnkronos
2. Salute

### Data di creazione

Settembre 8, 2025

### Autore

andreaperocchi\_pdnrf3x8

default watermark