

Salute - A scuola senza stress: i consigli degli esperti del Bambino Gesù

Roma - 05 set 2025 (Prima Notizia 24) Equilibrio emotivo, buone abitudini e corretta alimentazione. Tutto quello che c'è da sapere per tornare sui banchi di scuola.

Con il mese di settembre si torna gradualmente alla routine quotidiana dopo la pausa estiva. Per bambini e ragazzi significa rientrare tra i banchi di scuola, un momento significativo che coinvolge aspetti emotivi, cognitivi, sociali e organizzativi per tutta la famiglia. Gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù offrono ai genitori una serie di indicazioni utili per affrontare questo periodo con serenità e consapevolezza. Il ritorno a scuola è un'occasione per ritrovare gli amici, riscoprire il gioco, l'apprendimento e un ambiente che dà un senso di appartenenza. La scuola rappresenta infatti un contesto di crescita, in cui si impara non solo dai libri, ma soprattutto dal confronto e dalla relazione con gli altri. Sebbene il passaggio dalla libertà delle vacanze alla struttura della routine scolastica possa risultare difficile da accettare, la scuola resta comunque un luogo per vivere esperienze emotive, formative e relazionali preziose e fondamentali per lo sviluppo personale.

Il rientro a scuola e il passaggio di grado Per aiutare bambini e ragazzi a riprendere i ritmi scolastici, è utile rientrare dalle vacanze con qualche giorno di anticipo, così da riadattarsi gradualmente agli orari e alla vita quotidiana. Anche ripristinare in modo progressivo il ritmo sonno-veglia e incoraggiare il riavvicinamento ai compagni di scuola può facilitare la ripresa. Coinvolgere i più piccoli nei preparativi – come scegliere il materiale scolastico o preparare lo zaino – aiuta a rendere questo momento più positivo e atteso. Quando si affronta un cambio di ciclo scolastico, come il passaggio dalla scuola primaria alla scuola secondaria, può essere rassicurante accompagnare il bambino a visitare il nuovo istituto, prendere confidenza con il percorso casa-scuola e, se possibile, incontrare in anticipo qualcuno dei futuri compagni. L'ingresso nella scuola primaria, in particolare, è una tappa importante sia per i bambini che per le famiglie. Non basta considerare solo le capacità cognitive e di apprendimento dei bambini, come riuscire a imparare a leggere o scrivere: è altrettanto fondamentale tenere conto anche della maturità emotiva. I bambini devono infatti confrontarsi con nuove regole, ritmi, relazioni e aspettative: dovranno stare seduti più a lungo, rispettare tempi e spazi condivisi, costruire rapporti con insegnanti e compagni, ed entrare in una logica che prevede anche la valutazione. Sentirsi adeguati, competenti e valorizzati è essenziale per sviluppare autostima e motivazione. Per questo, nel caso in cui si stia valutando un ingresso anticipato alla primaria, è importante riflettere non solo sulle competenze cognitive, ma anche sulla capacità emotive, come la gestione delle frustrazioni e il saper far fronte alle difficoltà.

L'alimentazione che aiuta la mente Anche l'alimentazione gioca un ruolo centrale nella ripresa scolastica. Tornare a orari regolari significa anche ristabilire un corretto equilibrio nei pasti. I nutrizionisti del Bambino Gesù raccomandano di strutturare la giornata alimentare con tre pasti principali e due spuntini, distribuendo bene l'energia durante la giornata. La colazione deve essere completa e nutriente, il

pranzo equilibrato, la cena più leggera per favorire il riposo. Con l'arrivo dell'autunno diventa fondamentale potenziare le difese immunitarie, messe alla prova dai virus stagionali, e al tempo stesso sostenere le funzioni cognitive come memoria e concentrazione. Accanto a vitamine e minerali, preziosi per il benessere delle cellule, un ruolo importante è svolto dai fitocomposti: sostanze naturali che non apportano calorie ma proteggono l'organismo da stress e infezioni. Tra questi, i polifenoli, presenti in frutti rossi, tè verde, olio extravergine di oliva e cacao, i terpeni degli agrumi e i composti solforati delle verdure crucifere come cavoli e broccoli. Anche erbe aromatiche come rosmarino, salvia e basilico, e spezie come curcuma e zenzero, hanno proprietà benefiche e antinfiammatorie. Gli esperti indicano alcuni alimenti particolarmente utili in questo periodo: legumi, verdure a foglia verde, agrumi e frutta secca per rinforzare le difese; pesce azzurro, salmone, uova, avocado, crucifere e cioccolato fondente per sostenere memoria ed efficienza mentale. Un accorgimento semplice, come aggiungere limone ai piatti che contengono ferro, aiuta inoltre a migliorarne l'assorbimento. I certificati medici Infine, è utile fare chiarezza anche sull'uso dei certificati medici in ambito scolastico. In diverse regioni italiane non è più richiesto il certificato di rientro dopo un'assenza per malattia superiore a cinque giorni, a meno che non ci siano sintomi particolari che abbiano determinato l'allontanamento da scuola. Per partecipare ad attività sportive scolastiche extrascolastiche o agonistiche, i bambini sopra i 6 anni devono essere sottoposti a una visita medica con elettrocardiogramma almeno una volta nella vita, salvo casi specifici. I farmaci a scuola possono essere somministrati solo se indicato da un certificato medico che ne prescriva modalità e frequenza. Allo stesso modo, le esenzioni dalla mensa devono basarsi su indicazioni sanitarie e non su semplici preferenze alimentari. È previsto, infine, il rilascio di attestazioni per l'assenza del genitore in caso di malattia del figlio.

(Prima Notizia 24) Venerdì 05 Settembre 2025