



# SCUOLA

## 10 consigli dei pediatri per il rientro in classe

- ISTITUTO PER LA SALUTE DELL'OSPEDALE PEDIATRICO BAMBINO GESÙ -



### 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.



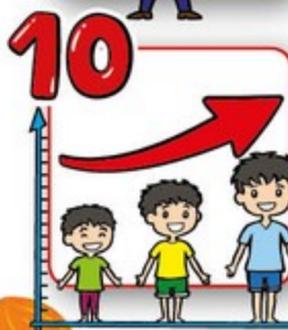
### 8 Un supporto senza **STRESS**

Sosteniamo i ragazzi nel prendersi cura dei propri impegni senza esagerare, rendendo l'apprendimento un'esperienza.



### 9 Rispettiamo l'**AUTONOMIA**

Offriamo supporto e dialogo senza invadere la privacy, rispettando la loro autonomia e immagine sociale.



### 10 Insieme per **CRESCERE**

Comunichiamo ai ragazzi che genitori e insegnanti lavorano insieme per comprendere e superare le difficoltà, creando un ambiente di supporto.

