**Rientro a scuola: per affrontarlo al meglio, mai saltare la colazione ed evitare l’uso dello smartphone prima di andare a dormire**

*I consigli dei pediatri Fimp per vivere serenamente la ripresa dell’anno scolastico e il ritorno ai ritmi pre-estivi*

**Roma, 7 settembre 2023** – Tra meno di una settimana oltre 8 milioni di bambini e ragazzi torneranno sui banchi di scuola e riprenderanno le normali attività quotidiane: come aiutarli ad affrontare al meglio il rientro? Secondo i **Pediatri di Famiglia** della **Federazione Italiana Medici Pediatri** (FIMP) grande attenzione va riservata alla **qualità e durata del sonno**, all’**alimentazione** e alla **condivisione di *quality time* in famiglia.**

**Dormire il giusto numero di ore e bene** è fondamentale per ripristinare l’energia, migliorare l’umore e avere una buona concentrazione in classe e durante lo svolgimento di altre attività come fare sport o dedicarsi a un hobby. Per questo, non bisogna sottovalutare gli effetti negativi della privazione dal sonno sull’organismo e l’importanza della regolarità nell’andare a dormire e nello svegliarsi.

*“Con la scuola alle porte, è tempo per bambini e ragazzi di* ***riprendere i ritmi sonno-veglia pre-estivi****”,* spiega **Giuseppe Di Mauro**, Segretario Nazionale FIMP per le Attività Scientifiche ed Etiche. “*Il consiglio per i genitori è di* ***anticipare la sveglia*** *nei giorni che precedono il rientro a scuola, impostandola sull’orario di inizio delle lezioni, e prestare attenzione all’orario di addormentamento, puntando a creare una routine che possa equilibrare il riposo dei propri figli. Inoltre, dovrebbe essere* ***vietato l’utilizzo di dispositivi*** *come smartphone o tablet* ***prima di andare a dormire****. È ampiamente dimostrato che l’esposizione alla luce blu inibisca il processo di produzione della melatonina determinando difficoltà ad addormentarsi e una cattiva qualità del sonno.* *Infine, è bene ricordare che più il bambino è piccolo, più ha bisogno di dormire: si raccomandano 10-13 ore di sonno tra 3-5 anni, 9-11 ore nella fascia d’età 6-13 anni e non meno di 8-9 ore per i ragazzi tra i 14-17 anni”.*

**Ripristinare le corrette abitudini alimentari** è altrettanto importante per aiutare bambini e ragazzi ad affrontare gli impegni scolastici e sportivi nelle migliori condizioni psico-fisiche.

*“È opportuno dedicare particolare attenzione alla* ***colazione*** *che costituisce il* ***pasto più importante della giornata*** *e, come tale, deve fornire il giusto apporto di tutti quegli elementi - carboidrati, proteine, vitamine e grassi - che contribuiscono a dare energia e favoriscono la concentrazione durante l’arco della giornata* - aggiunge **Di Mauro**. *Più in generale, un’alimentazione regolare deve prevedere cinque pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattino, pranzo, merenda e cena), preparati secondo i principi della Dieta Mediterranea, e gli orari dei pasti devono pian piano allinearsi con quelli che accompagnano la routine scolastica”.*

Da non trascurare anche l’impatto positivo che **piccoli momenti di condivisione** in famiglia possono avere sui più piccoli: un suggerimento è quello di sfruttare la colazione come occasione di incontro per tutta la famiglia, prima di immergersi ognuno nei propri impegni quotidiani. Un ulteriore consiglio dei pediatri per preparare i ragazzi al ritorno a scuola e alleviare lo stress che questo può generare, è coinvolgerli in prima persona nell’acquisto dei materiali necessari per la ripresa delle attività scolastiche come zaino, quaderni, diario, libri.

“*Come Pediatri di Famiglia, è per noi molto importante guidare i genitori nell’impostazione di una corretta routine con i propri figli, e aiutarli a creare armonia all’interno del nucleo familiare soprattutto in un momento ‘critico’ come quello del ritorno a scuola che coincide con un maggior carico di lavoro e di stress per i genitori”,* commenta **Antonio D’Avino**, Presidente Nazionale FIMP. “*In un’epoca di grandi trasformazioni dei modelli familiari, è importante costruire abitudini di vita quotidiana in grado di esercitare benefici diretti sulla salute fisica e psicologica di tutta la famiglia. Fa parte di questo percorso la condivisione di semplici ma essenziali regole per una crescita in salute come mangiare in maniera equilibrata, riposare in modo adeguato e avere uno stile di vita attivo attraverso lo sport o altre attività che tengano allenati la mente e il corpo”.*

**Per ulteriori informazioni**

**Ufficio stampa FIMP - Value Relations**

Angela Del Giudice

Email a.delgiudice@vrelations.it

Mob. +39 392 6858392

Chiara Farroni

Email c.farroni@vrelations.it

Mob. +39 331 4997375