



SAN PIROLO



VIVERE

IN ARMONIA

IL PORTALE CHE TI SEMPLIFICA LA VITA

ricerca

login

Nome utente

Password

ok

Registrati
Recupera

attualità

benessere

tempo libero

i nostri soldi

casa e ho

→ società

→ leggi e decreti

→ cronaca

→ scienza e ambiente

→ economia

→ speciali

Publicato il 01/09/2011

Ingrandisci il testo Riduci il testo Invia ad un amico Stampa



Forum

Entra subito nel forum di Vivere!

Partecipa alle nostre dacci la tua opinione!

Sfoggia e legg

Il numero di settem



Stress da rientro, per esperto meglio non strafare sul lavoro

divertirsi nel tempo libero e meno tv e computer per i ragazzi

(ANSA) - ROMA, 1 SET - Non strafare sul lavoro, divertirsi nel tempo libero e, per i bambini, ridurre il tempo trascorso davanti alla tv o al computer, e attenzione alimentazione. Sono i consigli che Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'educazione all'Università di Roma 'La Sapienza', e il nutrizionista clinico Marcello Ticca danno ad adulti e ai più piccoli per affrontare nel mondo migliore il rientro dalle ferie. In agguato e' infatti lo 'stress da rientro': ben 1 italiano su 10, secondo dati Istat, non riesce infatti ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacita' di concentrarsi e irritabilita' sono tra i sintomi più frequenti. Per ripartire con il piede giusto Ajello e Ticca hanno dato i propri consigli sul sito www.merendineitaliane.it. "Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro fondamentale e' la gradualita' - spiega Ajello - e' importante non imporsi subito programmi serrati e non perdere la gioia tipica del tempo libero. Per i più piccoli Ticca sottolinea l'importanza di mantenere gli interessi 'all'aperto' il più a lungo possibile: gioco e attivita' fisica hanno infatti sempre un effetto molto positivo". Quanto all'alimentazione, e' bene "evitare pasti troppo abbondanti che inducono sonnolenza. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino". Infine i genitori si devono assicurare che i loro figli continuino a mangiare frutta e verdura. (ANSA).