



tiscali: esteri

notizie | tiscali | web

Cerca in notizie [Cerca](#)

- Regioni
 - Finanza
 - Sport
 - Spettacoli&Cultura
 - Lifestyle
 - Motori
 - Tecnologia
 - Viaggi
 - Giochi
 - Video&TV
 - Annunci
- Ultima Cronaca Politica **Esteri** Economia Lavoro Sociale Scienze Opinioni Interviste Photostory Videonews Rassegna Stampa



Altri articoli

L'uomo controllerà il clima della Terra, pronto un esperimento per cambiare la temperatura atmosferica

Virus del vaiolo riprogrammato infetta i tumori senza danneggiare le cellule sane

Per nutrirsi l'uomo non dovrà più uccidere degli animali, arriva l'hamburger artificiale

Stress da rientro, secondo l'esperto meglio non strafare sul lavoro

[Consiglia](#) 41 [Tweet](#) 0 [Commenta](#)

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 è infatti lo 'stress da rientro': ben 1 italiano su 10, secondo dati Istat, non riesce infatti ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità sono tra i sintomi più frequenti. Per ripartire con il piede giusto Ajello e Ticca hanno dato dei consigli sul proprio sito internet.

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro fondamentale è la gradualità - spiega Ajello - è 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 attività fisica hanno infatti sempre un effetto molto positivo".

Quanto all'alimentazione, è 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.

02 settembre 2011

Redazione Tiscali

Annunci di Lavoro Tutte le offerte **monster.it**

- **Sistemisti Unix - Linux**
Azienda italiana leader nel settore in...
ROMA, LAZ
- **Junior Consultant area Proiec...**
HSPI SpA è una società di consulenza d...
Roma, LAZ
- **ARREDATORI/VENDITORI**
Per potenziare la propria organizzazio...
ROMA, LAZ
- **JUNIOR CONSULTANT TRANSACTION...**
Ernst & Young è leader mondiale nei se...
Località Multiple

- ### Gli argomenti del giorno
- Silvio Berlusconi
 - Bani Walid
 - Valter Lavitola
 - Commissione Bilancio
 - Angela Devenuto
 - Gran Premio
 - Jorge Lorenzo
 - Mino Martinazzoli
 - Usain Bolt
 - Angela Merkel
 - Giulio Tremonti
 - Muammar Gheddafi
 - Gianpaolo Tarantini
 - Gianpaolo Tarantini
 - Casey Stoner
 - Workshop Ambrosetti
 - Regione Lazio
 - Palazzo Chigi
 - Flavia Pennetta
 - Filippo Penati

Segui Tiscali su:

- iPhone
- iPad
- Newsletter
- Facebook
- Twitter

Comunica con i servizi Tiscali:

- Mail
- Chat
- Blog
- Fax
- iPhone

Informati con Tiscali:

Diventa fan di Tiscali su Facebook [Mi piace](#) 30 mila

Stampa



Stress da rientro, secondo l'esperto meglio non strafare sul lavoro

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 è infatti lo 'stress da rientro': ben 1 italiano su 10, secondo dati Istat, non riesce infatti ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità sono tra i sintomi più frequenti. Per ripartire con il piede giusto Ajello e Ticca hanno dato dei consigli sul [proprio sito internet](#).

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro fondamentale è la gradualità - spiega Ajello - è importante non imporsi subito programmi serrati e non perdere la gioiosità 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 attività fisica hanno infatti sempre un effetto molto positivo".

Quanto all'alimentazione, è 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.