



Oggi è Lunedì 13 Settembre 2010 Versione Sito: Testo | Ipovedenti Dimensione Testo: A A A

sei qui: HOME PAGE » NOTIZIE » ULTIME NOTIZIE

SCUOLA. ECCO IL DECALOGO PER RICOMINCIARE BENE

Sabato 11 Settembre 2010

LE REGOLE DEGLI ESPERTI PER AFFRONTARE IMPEGNI E STRESS STUDIO. Milioni di ragazzi si preparano a tornare sui banchi di scuola: ecco le dritte di medici, nutrizionisti, psicologi ed esperti del sito www.merendineitaliane.it per superare lo stress da rientro



SCUOLA, ECCO IL DECALOGO PER RICOMINCIARE BENE

LE REGOLE DEGLI ESPERTI PER AFFRONTARE IMPEGNI E STRESS STUDIO.

Milioni di ragazzi si preparano a tornare sui banchi di scuola: ecco le dritte di medici, nutrizionisti, psicologi ed esperti del sito www.merendineitaliane.it per superare lo stress da

rientro. Se e' vero, infatti, che non esistono 'ricette miracolose' per ottimizzare il rendimento della concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni. L'importante e' che la fatica sia graduale senza farsi mancare piccoli gesti gratificanti. Secondo l'Istat un italiano su dieci soffre di stress da rientro: l'estate e' ormai accantonata, bisogna riprendere i ritmi quotidiani e tornare al lavoro. A soffrirne non sono solo i grandi, ma anche i giovanissimi: milioni di ragazzi si apprestano a tornare sui banchi di scuola e hanno bisogno di tutte le loro energie per affrontare al meglio l'anno. Un valido aiuto arriva anche dall'alimentazione, come spiegano i consigli di medici e nutrizionisti dalle pagine di www.merendineitaliane.it, un sito ricco di spunti e informazioni su come nutrirsi in modo corretto sin dall'infanzia mantenendo uno stile di vita sano. La parola chiave deve essere 'gradualita': non bisogna chieder troppo a corpo e mente, ancora legati alle abitudini consolidate durante i mesi di vacanza. L'impegno mentale, quindi, va ripreso gradualmente e bisogna ricominciare ad alimentarsi in maniera corretta, dimenticando a poco a poco le probabili esagerazioni estive pur mantenendo piccole gratificazioni quotidiane.

"Bisogna ricominciare a prendersi cura di se'- commenta la psicologa dell'educazione Annamaria Ajello- sapendo che non si avra' il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi. La colazione va fatta per intero e senza fretta.

Inoltre, e' utile prendere l'abitudine di andare a scuola con un/a compagno/a per condividere l'idea dell'impegno che si va ad affrontare. Ritrovare il gusto della chiacchierata con un amico fa in un certo senso diminuire il peso della nuova fatica, che diventa quasi condivisa ed e' importante che anche i genitori parlino con i figli per far capire loro come i nuovi ritmi di lavoro riguardino tutti e ci si debba abituare a questa ritrovata quotidianita'. Nello stesso tempo, pero', sottolinea Ajello, "vanno ribadite delle regole, non troppo rigide, concedendosi qualche eccezione, proprio per evitare atteggiamenti troppo recalcitranti rispetto ai nuovi orari e abitudini da assumere".

Gli esperti spiegano che un ruolo molto importante lo giocano un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo. Utile a questo proposito il decalogo stilato ad hoc dal Comitato scientifico di www.merendineitaliane.it. per un rientro a scuola piu' produttivo:

- 1) Mai saltare la colazione. Sarebbe come partire con l'auto senza metterci prima dentro la benzina.
- 2) Concedersi qualcosa di particolarmente gradito per colazione: mette allegria, aiuta a iniziare bene la giornata e aiuta ad alzarsi dal letto piu' volentieri.
- 3) Un piccolo spuntino a meta' mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito.
- 4) Tornare a casa a pranzo quando e' possibile. In ogni caso mangiare seduti a tavola con calma per rilassarsi e digerire bene.
- 5) Interrompere lo studio pomeridiano giocando all'aperto per mantenere un buon equilibrio psicofisico.
- 6) Fare una merenda leggera che interrompa le ore di digiuno fra pranzo e cena e' un'ottima abitudine.
- 7) A cena un pasto completo - primo, secondo, contorno e frutta - per compensare eventuali squilibri nutrizionali dei pasti precedenti.
- 8) Saltare i pasti porta a un'alimentazione squilibrata, mangiucchiare in continuazione e' altrettanto sbagliato.
- 9) Moderazione e varieta' sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente.
- 10) Mangiare sano e' importante ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.

Associazione

- MISSIONE
- CHI SIAMO
- DOVE SIAMO
- I PROGETTI
- AIUTACI ad AIUTARE
- ADERISCI ad AICCOS
- I SOSTENITORI
- AFFILIAZIONE



Utilità

- Video
- Download
- Galleria
- Link utili
- Newsletter
- Archivio Notizie
- Mappa sito