



HOME NEWS CONCORSI ESPERTI SITI AMICI GIORNALE STUDENTI IL PROGETTO WEBTV CONTATTI

DIRE GIOVANI dire FUTURO
FESTIVAL DELLE GIOVANI IDEE



CANALI DI DIREGIOVANI

FEED RSS

SCOPRIRE EVADERE AMARE CONOSCERE

Scuola, come ricominciare con il piede giusto

8 settembre 2010

CONOSCERE | Welfare | Articolo

ROMA - 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 è vero, infatti, che non esistono "ricette miracolose" per ottimizzare il rendimento del cervello, è altrettanto vero che seguire delle semplici regole può aiutare a migliorare la concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni. L'importante è 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 è ormai accantonata, bisogna riprendere i ritmi quotidiani e tornare al lavoro. A soffrire 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 "gradualità": non bisogna chiedere 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 sé - commenta la psicologa dell'educazione Annamaria Ajello - sapendo che non si avrà il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi. La colazione va fatta per intero e senza fretta. Inoltre, è 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 è 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 quotidianità". Nello stesso tempo, però, 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 più 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 più volentieri. **3)** Un piccolo spuntino a metà mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito. **4)** Tornare a casa a pranzo quando è 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 è 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 è altrettanto sbagliato. **9)** Moderazione e varietà sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente. **10)** Mangiare sano è importante ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.

"È molto importante che chi studia - aggiunge Amleto D'amicis, epidemiologo nutrizionale - e che deve quindi contare su tutte le proprie energie, fisiche e mentali, impari sin da piccolo a seguire regole precise nella suddivisione dei pasti quotidiani, ovvero una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena". E visto che anche i ragazzi, e non solo gli adulti, si stressano a causa degli impegni scolastici spesso intensi, continua D'amicis, "nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati". Per il dietologo clinico Pietro Antonio Migliaccio "una corretta distribuzione dei pasti nella giornata è importantissima, ma lo è altrettanto concedere al bambino qualche cosa di dolce o comunque un cibo che sia per lui particolarmente gratificante, come un pezzo di torta, di cioccolata, un gelato, una merendina". Ma, spiegano gli esperti, in uno stile di vita sano una corretta alimentazione non basta, ci vuole anche un moderato e costante esercizio fisico che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Ecco perché è importante ritagliarsi ogni giorno, e non solo quando si è in vacanza, almeno un'ora per giocare o fare sport all'aria aperta.

"Se in vacanza ci si muoveva di più e quindi si consumava più energia, non bisogna pensare che stare sui libri non comporti un certo dispendio energetico - sottolinea il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro - soprattutto quando bisogna studiare intensamente è necessario avere le risorse energetiche e nutrizionali per potersi concentrare. Ecco perché una corretta alimentazione può aiutare a migliorare l'apprendimento e la memorizzazione. Mentre si studia, però, bisogna anche riuscire a concedersi delle pause con la duplice funzione di scaricare la tensione nervosa e fare del sano movimento in modo da tornare sui libri più concentrati ed efficienti". Ecco infine i consigli di Marcello Ticca: "Per i ragazzi il ritorno in città e alla scuola è troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria. I genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli a essere fisicamente più attivi (magari facendo in modo che certe buone abitudini tipiche delle vacanze trovino continuità anche nei mesi invernali) e a mangiare in modo più corretto: nel caso particolare dello studente, un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un più lungo periodo al cervello e inducendo sonnolenza". E allora è meglio "concedersi giusti spuntini a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come frutta, crackers, biscotti, merendine e gelati, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio".

TAGS: scuola decalogo regole esperti stress studenti istat cibo alimentazione vacanze rientro nutrizionisti

8 settembre 2010

Brutti voti a scuola? Colpa dei geni difettosi

7 settembre 2010

A scuola l'e-book fa flop, anche l'America lo boccia

7 settembre 2010

Scuola: record di ore fra i banchi e poco rendimento

6 settembre 2010

Scuola: come difendersi dal peso della cultura

6 settembre 2010

La scuola italiana? Antica e noiosa

3 settembre 2010

L'Unione europea premia i giovani traduttori

2 settembre 2010

L'odore di aglio? Si combatte a colpi di latte

2 settembre 2010

Più italiano e inglese: parte la riforma delle superiori

1 settembre 2010

Riparte la scuola ma è allarme "caro libri"