



MEDIASET TV | Video | News | Sport | Community | Servizi | Shop | QuiMediaset

TGCOM Per Lei

18:27 - CRONACA NEONATO MORTO, QUATTRO INDAGATI

Home | Cronaca | Politica | Mondo | Economia | Televisione | Spettacolo | Per Lei | Tv Moda | Superblog | Fotogallery | Gossip | Tg5 | Studio Aperto | Tg4

Casa | Cucina | Turismo | Auto & Moto | Libri | Mostre | Giochi&Scommesse | Mutui | Assicurazioni | Meteo | Mobile | iPhone | iPad

lun, 13 set 19:27

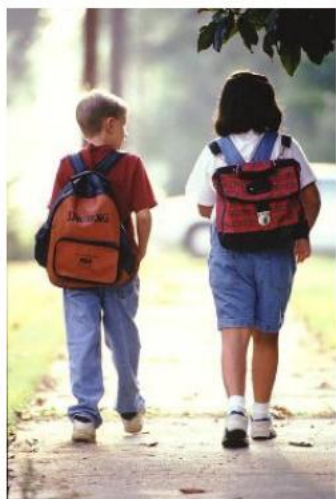
OPERAZIONE 6+6 MESI A METÀ PREZZO! FASTWEB

Scuola: un rientro senza stress

8/9/2010

Con gradualità e sana alimentazione

Le vacanze sono finite, la prima campanella suona per milioni di bambini e di ragazzi, è l'ora faticosa di tornare a scuola. L'importante è partire con il piede giusto, creare la giusta atmosfera di concentrazione ma senza stress. Gli esperti, medici, nutrizionisti, psicologi, propongono poche e semplici regole per affrontare al meglio la ripresa degli impegni sui banchi e ottimizzare il rendimento del cervello: la regola d'oro è la gradualità, accompagnata dalla presenza di qualche gesto di gratificazione e dal sostegno di alimenti corretti e adeguati.



Il primo passo per una corretta ripresa degli impegni scolastici è non chiedere troppo a corpo e mente fin dal primo giorno: i ragazzi sono ancora legati alle abitudini delle vacanze. L'impegno mentale deve essere ripreso in modo graduale, come pure a tavola occorre dimenticare gli stravizi estivi per riprendere man mano ad alimentarsi in modo corretto, senza però farsi mancare qualche gratificazione. Al mattino, per esempio, la colazione va fatta senza fretta per intero, visto che non ci sarà la possibilità di integrarla con continui spuntini. Per andare a scuola, poi, può essere piacevole condividere la strada con un amico, per una passeggiata da condividere a una chiacchierata in allegria. Occorre poi stabilire delle regole con la quali scandire la giornata, anche senza rinunciare a qualche eccezione per evitare atteggiamenti recalcitranti rispetto a nuovi orari e abitudini. Come sottolineano gli esperti sul sito internet www.merendineitaliane.it, sono comunque fondamentali una sana alimentazione e uno stile di vita attivo.

IL DECALOGO DEGLI ESPERTI PER L'ALIMENTAZIONE DISCOLARI E STUDENTI:

- 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 senza essere troppo affamati.
- 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 o facendo attività fisica all'aperto** per mantenere un buon equilibrio psicofisico.
- 6) **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, 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.**



Importante anche non trascurare l'esercizio fisico, che deve essere moderato e costante. In questo modo è maggiore l'afflusso di ossigeno al cuore e al cervello e si favorisce anche la concentrazione. L'ideale è ritagliarsi almeno un'ora al giorno per giocare o fare sport all'aria aperta. "Per i ragazzi il ritorno in città e alla scuola - dice **Marcello Ticca**, specialista in scienza dell'alimentazione - è troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria".

LINEAR
Assicurazioni in Linea con te

CALCOLA IL TUO PREVENTIVO

Espandi

I PIU' LETTI DI PER LEI

1. I vestiti? Indossiamoli strani
2. Cioccolato dolcezza di casa
3. Scuola: un rientro senza stress
4. Benessere: il fango termale e' DOC
5. Una tintarella "long-lasting"

i più letti del giorno

CALCIO MERCATO

La tua squadra via sms!
Tutte le notizie sulle squadre e sui calciatori sul tuo telefonino!

PUBBLICITA'

IN PRIMO PIANO

Gli abiti più pazzi del mondo: da mangiare o da bluetooth

Benessere un marchio DOC per i fanghi termali
Cioccolato: buon sapore di casa
Scuola: ripartire senza stress

Home page di Per Lei

