

Web Analytics

[Associazioni](#) [Farmacie](#) [Carrello](#) [Contatti](#)


OK SALUTE E BENESSERE


 Abbonati subito
 alla nostra rivista

ABBONATI

[BAMBINI](#) [BENESSERE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [SALUTE](#) [CURIOSITÀ](#) [SESSUALITÀ](#) [PSICOLOGIA](#) [TECNOLOGIA](#)
[Home](#) > [Bambini](#) > [Back to school: tutti i falsi miti sul ritorno tra i banchi](#)

Back to school: tutti i falsi miti sul ritorno tra i banchi

5 Settembre 2019



Zaino, compiti a casa, abbigliamento, alimentazione, svago, riposo. Quando il calendario segna "Settembre", sono queste e tante altre le incombenze che iniziano a pesare sui genitori. Il **ritorno a scuola**, per i piccoli, significa tornare ad adeguarsi a certe **regole** e **doveri** persi durante l'estate, come la **sveglia** presto, i **compiti** da svolgere a casa, lo **studio** e la **disciplina** in classe, con i compagni e le maestre. «Una **fase delicata**, che va affrontata in modo graduale, con serenità e un pizzico di curiosità» spiega **Rosanna Schiralli**, psicologa e psicoterapeuta, docente della scuola per genitori Impresa Famiglia di Vicenza (puoi chiederle [un consulto qui](#)).

I falsi miti del ritorno a scuola

Per molti mamme e papà, però, il suono della campanella porta con sé preoccupazioni e

Approfondimenti



Insomnia: cause, rimedi e conseguenze



Pressione bassa o ipotensione



Diabete: la guida completa



L'ipertensione o pressione alta



Esami del sangue: la guida completa

Rare Diseases

MALATTIE RARE

con il contributo incondizionato di 

timori, spesso del tutto infondati. Ecco una lista dei **luoghi comuni da sfatare**, un “ripasso” utile ai genitori per quanto riguarda la salute e il benessere dei figli.

Lo zaino

Lo zaino pesante provoca la **scoliosi**? No, al massimo può **affaticare la schiena**, ma **non** può provocare **seri danni** alla colonna vertebrale. Ma quanto dovrebbe pesare lo zainetto dei nostri bambini? «**Non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo** e va portato sempre su entrambe le spalle, per distribuire meglio il carico» avverte **Stefano Negrini**, professore associato di medicina fisica e riabilitativa all’Università di Brescia e direttore scientifico di **Isico-Istituto scientifico italiano colonna vertebrale** (puoi chiedergli un **consulto qui**). Per non gravare troppo sulle spalle, inoltre, meglio scegliere uno zaino con **bretelle ampie e imbottite**, **non** riempirlo con **oggetti superflui** e **toglierlo quando possibile**, per esempio alla fermata del bus.

La colazione

È corretto preparare al proprio bambino una **colazione abbondante** per farlo tirare fino all’ora di pranzo senza spuntini? No, meglio spezzare la mattinata con uno **snack** che apporti il **5-10% delle calorie giornaliere**, cioè circa **100-125 calorie**, fornendo energia e prevenendo il calo di attenzione tipico della tarda mattinata. «Da privilegiare alimenti facilmente digeribili. L’ideale è un **frutto**, uno **yogurt**, un **pacchetto di cracker**, un paio di **fette biscottate** o due-tre quadretti di **cioccolato**» suggerisce **Andrea Vania**, responsabile del Centro di dietologia e nutrizione pediatrica al Policlinico Umberto I di Roma. «**Evitare**, o limitare molto, **panini**, **tramezzini**, **merendine**, che sovraccaricano la digestione rallentando le prestazioni cognitive». **Leggi qui le buone abitudini** da adottare a tavola per **evitare** che tuo figlio diventi **obeso** o **sovrappeso**.

Leggi anche: [Diabete: la guida completa](#)

Le merendine

Le merendine dolci fanno venire le **carie**? No, o meglio: **tutti i cibi** possono causare insorgenza di carie **in assenza di una corretta igiene orale**. I piccoli – ma non solo – dovrebbero lavare i dentini **almeno tre volte al giorno**, dopo ogni pasto. Fondamentale soprattutto prima di andare a dormire: nella notte diminuisce la produzione di saliva, che neutralizza l’azione degli acidi della placca. «Lo **spazzolino** deve essere **piccolo e con setole morbide**, mentre il **dentifricio** deve avere un **buon sapore**, frutta o chewing gum, con al massimo un **conservante**, meglio se di uso alimentare come **sodio benzoato** o **sorbato**, ma **nessun colorante**» sottolinea **Gianni Bona**, direttore della Clinica pediatrica all’Università del Piemonte Orientale, Novara, e vicepresidente della Società italiana di pediatria preventiva e sociale.



I più letti



Carenza di iodio? Ecco in quali cibi si trova



Sindrome delle gambe senza riposo: perché viene e come si può...



Alzheimer: tutti gli esami per scoprire la malattia



Back to school: tutti i falsi miti sul ritorno tra i...



Bimbo con malformazione rara operato il giorno dopo la nascita: il...

Healthytude
SCEGLI IL TUO BENESSERE



Vegani e vegetariani hanno un rischio più alto di ictus



Bimbo con malformazione rara operato il giorno dopo la nascita: il...



Nelle nostre feci ci sono tracce di microplastiche

Le scarpe

Se pensate che sia una buona idea **acquistare le scarpe un numero più grandi** perché così dureranno più a lungo, state **sbagliando**. Anche una mezza misura in più, infatti, può essere **fastidiosa e danneggiare la salute del piede** mentre il vostro bambino cammina o corre.

Il riposo

Otto ore di sonno sono l'ideale? **No**, non per i **bambini dai 6 agli 11 anni**. Per loro sono raccomandate **9-12 ore di riposo al giorno**, come stabilito dalle **linee guida** dell'*American Academy of Sleep Medicine*. **Ecco le regole** per una buona nanna.

Leggi anche: [Insomnia: cause, rimedi e conseguenze](#)

I compiti a casa

Per non perdere la concentrazione, **i compiti vanno svolti senza pause**? Meglio di **no**: ricerche scientifiche confermano che i bambini che fanno piccole interruzioni durante lo studio rendono meglio di quelli che fanno i compiti senza sosta. L'ideale sarebbe prevedere **pause di due-cinque minuti ogni quarto d'ora**. L'importante, durante questi mini-break, è di **non mettersi a guardare la televisione** o a **giocare con i videogiochi**. Meglio fare due passi per casa o una breve telefonata a un amico.

Lo shampoo

Lavare i capelli tutti i giorni con lo shampoo **tiene lontano i pidocchi**? In realtà **non è vero**, perché i pidocchi sono **attratti dai capelli puliti** e non dalla scarsa igiene. Piuttosto, dato che nelle scuole non è raro che si sviluppino focolai di **pediculosi** per il contatto ravvicinato tra i bambini, è buona regola **controllare con frequenza il cuoio capelluto** del proprio figlio, per individuare eventualmente le uova dei pidocchi, dette lendini. **Scopri qui** ulteriori **falsi miti** sul tema e **qui come eliminarli**.



La lettura

Se tuo figlio non ama leggere, **non insistere**, altrimenti potresti ottenere l'**effetto contrario**. L'importante, infatti, è far comprendere al proprio bambino che la lettura può essere un **piacere e non solo un faticoso dovere scolastico**. Una buona idea è fissare un giorno alla settimana in cui **andare insieme in biblioteca** per fargli scegliere dei titoli, indipendentemente da quelli indicati dalla maestra. Anche **leggere insieme a voce alta** è un buon metodo, perché si crea un momento di **condivisione**.

Leggi anche: [Esami del sangue: la guida completa](#)

La pagella

Di fronte a una **brutta pagella**, scatta subito una **punizione severa**? No, o meglio, **non sempre**. Prima di arrabbiarsi, gli esperti consigliano di **cercare il motivo dell'insuccesso**. «Voti brutti possono essere il **segnale di un disagio** che trova la sua manifestazione nello scarso rendimento scolastico» spiega Schiralli. La **causa**, inoltre, potrebbe essere anche il **passaggio dalla scuola dell'infanzia a quella primaria**, spesso un trauma per i piccoli perché cambiano le maestre, i metodi e c'è il primo approccio allo studio. Se vedi il tuo bambino **poco motivato**, prova a seguire **queste strategie**.

Leggi anche...



[Come gestire i figli quando ci si separa?](#)



[Come gestire lo stress da rientro dopo le vacanze](#)



[Quando il bambino è un genio](#)



Videogame: gli effetti negativi e quelli positivi

TAGS

back to school

ritorno a scuola

scuola elementare

Mi piace 0

Precedente

Vegani e vegetariani hanno un rischio più alto di ictus

Articoli correlati

Dello stesso autore



Cyberbullismo: come capisco che mio figlio è una vittima?



La conseguenze del cyberbullismo: come si comporta una vittima?



Cyberbullismo: come viene "scelta" la vittima?



OK VIDEO

Loading the player...

Tutti i video



A cosa servono i globuli bianchi?



Le lampade non preparano la pelle all'abbronzatura



Cosa fare se un boccone va di traverso?



Inalazione di corpi estranei nei bambini: come intervenire