

*Dopo quasi tre mesi di vacanze si torna in classe. I consigli pratici di insegnanti, psicologi e pediatri per aiutare gli studenti a ricominciare. Tra lezioni, nuovi compagni e attività sportive. Con un duplice obiettivo: rendere meno traumatico l'impatto e spingere i ragazzi all'autonomia*

# A scuola

## Dal diario ai compiti piccoli stratagemmi per un inizio slow

**ELVIRA NASELLI**

**S**e rientrare al lavoro dopo qualche settimana di ferie è cosa non facile, il ritorno tra i banchi dopo quasi tre mesi di vacanza — tra sveglie tardi, pranzi saltati e giochi in spiaggia — è certamente cosa ben più faticosa. Che cosa si può fare per aiutare bambini e ragazzi a rientrare gradualmente nel giusto ritmo della vita quotidiana? Come possono intervenire scuola e famiglia?

«Intanto è bene premettere che se fanno un po' di fatica non casca il mondo — precisa Paola Scalari, psicologa e psicoterapeuta che da anni analizza, nei suoi libri, il mondo della famiglia e dei figli — facendo ovviamente distinzione tra fatica ed impegno da una parte e stress dall'altra». Anche perché — ironizza Elena Porro, pediatra di famiglia a Roma — il «dolore» del rientro tra i banchi e nei ritmi invernali è stemperato dalla voglia di rivedere i compagni, dalla curiosità di ricominciare. «Certo sarebbe opportuno — continua — evitare di iniziare subito a pieno ritmo. Uscire già dal secondo giorno di scuola alle 16.30 è pesante, anche perché le nostre scuole non sono strutturate per offrire

un'attività fisica sufficiente».

Il primo passo per aiutare i ragazzi a rientrare nell'abito invernale è «affiancarli». Andare insieme a comprare diari, compassi e zaini è una piccola gratificazione, così come la condivisione dell'emozione per tutte le cose nuove che impareranno. «È importante, utile e anche bellissimo insegnare che la scuola emancipa, dà strumenti e, soprattutto, appassiona — continua Scalari — bisogna motivarli, enfatizzando quello che studieranno. Fondamentale il ruolo degli insegnanti: nei primi giorni bisognerà accogliere i nuovi compagni e cominciare a costruire il gruppo, ritirare i compiti delle vacanze, perché è un dovere dei ragazzi farli e degli insegnanti controllarli, lasciar spazio, con disegni per i piccoli e temi o articoli per i giornali per i più grandi, al racconto dell'estate. Sono contraria alle gite di inizio d'anno perché i ragazzi hanno paura, pensano di non essere all'altezza, fanno gli spacconi e gli insegnanti non li hanno in pugno: i gruppi si formano con meccanismi diversi, non perché li si fa stare insieme per un fine settimana».

Si impara a conoscersi, insomma,

giorno per giorno, anche risolvendo gli inevitabili conflitti. «I primi giorni dovrebbero essere dedicati ad accogliere vecchi e soprattutto nuovi — ammette Chiara Gurrieri, insegnante di scuola media (Lettere) a Roma, con esperienza nella scuola privata che nella pubblica — ma non sempre ci si riesce. Nelle private c'è più attenzione, si chiede ai ragazzi di presentarsi ai compagni, si dedica del tempo per spiegare le norme di comportamento, le regole dell'istituto ma anche, banalmente, l'uso del diario. È importante dedicare tempo ai nuovi compagni, soprattutto se non sono italiani perché potrebbero scrivere e parlare con difficoltà. Purtroppo oggi di tempo non ne abbiamo molto, perché le classi sono sempre più numerose e bisogna andar veloci per rispettare i programmi».

L'attenzione della famiglia non si dovrebbe esaurire nei primi giorni di scuola. Un punto dolente è quello dei compiti a casa. «Devono farli da soli — spiega Scalari — i genitori dovrebbero controllarli o aiutarli, non sedersi accanto a loro: non diventano autonomi. Inoltre ai colloqui con i professori è bene che vadano entrambi: gli insegnanti dicono cose diverse a mamme e papà. E poi, quando arriva la pagella, se i risultati sono buoni bisogna sottolineare l'impegno del proprio figlio con orgoglio; di fronte a esiti negativi occorre sforzarsi

di capire se ci sono problemi cognitivi ed evitare le punizioni per privazioni, del tipo "non giochi più alla playstation", privilegiando invece quelle che aggiungono. Vai male in matematica? Ogni giorno 30 minuti di esercizi in più. Importante organizzare il tempo tra compiti, sport, lingue straniere, musica. Devono farlo i ragazzi, scegliendo, se necessario, per imparare a crescere. Ma i genitori possono aiutarli».

**"La prima regola per i genitori? Affiancare e motivare i propri figli il più possibile"**

**IL LIBRO**



**FUGGIASCHI. ADOLESCENTI TRA I BANCHI DI SCUOLA**  
F. Berto  
P. Scalari  
168 pagine  
12,00 euro  
La Meridiana Ed.

RACCONTI brevi su dipendenza e autonomia, senso di fallimento e ricerca della perfezione, sensualità, contese e rivalità di ruolo e generazionali: esperienze di adolescenti



**Per saperne di più**

## Lo zainetto

### QUANTO PESO SU QUELLE SPALLE

Quegli zainetti così carichi e pesanti che i nostri figli si mettono sulle spalle ogni giorno possono far male? Per stare tranquilli il carico massimo per bambini e ragazzi in età scolare non dovrebbe superare il range 10-15 per cento del peso corporeo. Ma secondo i dati dell'**Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) la maggior parte degli studenti trasporta un carico maggiore. Spiega Stefano Negrini, direttore scientifico di **Isico**: «Se è vero che uno zainetto da solo non provoca alterazioni della colonna vertebrale perché la scoliosi non viene per colpa dello zainetto o della cartella, è bene sapere che portare invece per diverse ore, tutti i giorni, uno zaino pesante potrebbe favorire l'insorgere del mal di schiena». La scelta è importante: bisogna far attenzione alla qualità (del tessuto, delle chiusure, dell'imbottitura) e anche alle dimensioni (proporzionato all'altezza). Qualche regola anche sul modo in cui si porta in spalla: deve essere più vicino possibile alla schiena e le spalline vanno regolate in modo che la parte finale dello zaino non arrivi oltre i glutei. Le bretelle vanno usate entrambe per evitare lo sbilanciamento laterale del rachide e delle anche. Ed è altrettanto importante evitare di correre con lo zainetto in spalla o tirare i compagni dalle bretelle

(irma d'aria)



## Il gioco

### ADOLESCENTI E DROGHE UN MODELLO EUROPEO

Promozione della salute nella scuola: *Unplugged* è un programma di prevenzione sull'uso delle sostanze rivolto ad adolescenti (12-14 anni) elaborato sul modello sviluppato in vari paesi europei. Sarà presentato in un workshop a Roma (Sala teatro ospedale S. Spirito, via dei Penitenzieri, 3) venerdì 17, Asl Roma E. Il modello è interattivo, con giochi in piccoli gruppi o in coppia, ed è organizzato in dodici unità. Informazioni: Elisabetta Santarelli e Clara Marino 3403987989

L'Adi e Nestlé hanno messo a punto una dieta per rientrare dalle "irregolarità" delle vacanze. Ne parla Giuseppe Fatati

# Cibo, "reset" graduale dopo la pausa estiva

**I**l rientro graduale passa anche per la tavola. Anche perché — spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi (Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica), onlus che ha messo a punto con Nestlé la «dieta giusta» per il rientro dei ragazzi — durante l'estate è proprio la regolarità dei pasti la prima a "saltare", sia nei tempi che



**La variabilità aiuta molto, stimola il gusto e la curiosità alimentare**

nelle quantità. «Il pasto è il principale sincronizzatore esogeno — spiega Fatati — e, al contrario del ritmo sonno-veglia, è più facile che non venga rispettato. Per un motivo molto semplice: se un bambino ha sonno ad un certo punto si addormenta ovunque. Nel caso dei pasti, invece, tende a seguire l'esempio dei genitori: se loro in vacanza saltano il pasto o mangiano tardi, lo fanno anche i bambini. Ed è un problema, perché se oggi le

vacanze si sono accorciate l'abitudine vacanziera dura invece a lungo: trasagre, feste, periodi nei campi scuola, da nonni o zii i ritmi regolari vengono messi da parte».

Come rientrare allora in quello giusto? «Occorrerebbe un periodo di adattamento graduale ma bisognava pensarci prima — precisa Fatati — e allora occorre evitare di sovraccaricare subito i ragazzi con gli impegni.

Filosofia simile per i pasti. In vacanza quella che ci rimette di più è la prima colazione e allora bisogna ritornare subito alle buone abitudini, anche se gradualmente. Comincerei con una colazione blanda: un bicchiere di latte con, in alternativa, un toast con marmellata, una fetta di ciambella o di crostata o anche una merendina. Con l'obiettivo di arrivare ad una prima colazione normale composta da latte e cereali, meglio quelli integrali se piacciono, alternati con altri prodotti da forno e un frutto di stagione. Più si varia meno errori si commettono, e inoltre la variabilità stimola il gusto e la curiosità alimentare».

Attenzione alle porzioni. «Va bene una merendina, non due — continua Fatati — su porzioni e condimenti bisogna essere più attenti. E ricordare che il senso di sazietà dipende da quanto si mastica, dunque evitare di frullare minestrone o legumi. Per pranzo proporrei pasta o riso con un condimento leggero, un secondo di carne, pesce, uova o formaggi e la frutta. O, in alternativa, pasta con i legumi, una verdura e la frutta. Schema simile per la cena. Gli insaccati, per esempio due fette di prosciutto, sono un secondo, non uno stuzzichino, così come il formaggio. Importanti le due merende, a metà mattina e a metà pomeriggio: va bene un toast al prosciutto, uno yogurt, un gelato o un frutto anche se al rientro sarebbe bene evitare troppi dolci. D'estate tra gelati, semifreddi e dolcetti è facile acquisire l'abitudine del dolce a fine pasto e invece è bene che venga considerato come un'abitudine del giorno di festa».

(e. nas.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## SI RIPARTE

**Preparazione**  
Lasciare tutto pronto la notte prima: grembiule, zaino e vestiti

**Riposo**  
Andare a letto presto la sera per riuscire a dormire un numero adeguato di ore

**Sveglia**  
Alzarsi presto al mattino, non cedere alle richieste di dormire di più

**OGGETTIVI PER IL RIENTRO**

- Primo obiettivo
- Secondo obiettivo
- Tercio obiettivo

**Colazione adeguata**  
Un bicchiere di latte o yogurt, un frutto, cereali o un prodotto da forno

**Sveglia**  
Alzarsi presto al mattino, non cedere alle richieste di dormire di più

**Riposo**  
Andare a letto presto la sera per riuscire a dormire un numero adeguato di ore

## SI RIPARTE

**Preparazione**  
Lasciare tutto pronto la notte prima: grembiule, zaino e vestiti

**A casa: compartecipazione emotiva**  
Chiedere spesso dell'attività scolastiche. Prendersi cura dei ragazzi anche con cibo fatto in casa

**Colloquio con gli insegnanti**  
Essere presenti, sia madri che padri

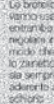
## LO ZAINO

Non deve essere troppo grande né pesare troppo. Deve riempirsi in altezza o larghezza e non in profondità. I carichi più pesanti vanno messi vicino alla schiena



Scorretto Corretto

## MISURA E CARICO



Scorretto Corretto

## INDOSSO

Le bretelle vanno usate entrambe e regolate in modo che lo zainetto sia sempre aderente alla schiena



Scorretto Scorretto Corretto

**Colazione adeguata**  
Un bicchiere di latte o yogurt, un frutto, cereali o un prodotto da forno

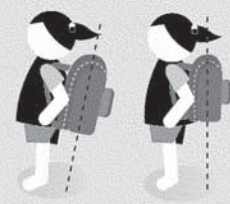
**A casa: compartecipazione emotiva**  
Chiedere spesso dell'attività scolastiche. Prendersi cura dei ragazzi anche con cibo fatto in casa

**Colloquio con gli insegnanti**  
Essere presenti, sia madri che padri

## LO ZAINO

Non deve essere troppo grande né pesare troppo. Deve riempirsi in altezza o larghezza e non in profondità. I carichi più pesanti vanno messi vicino alla schiena

## MISURA E CARICO



Scorretto Corretto

## INDOSSO

Le bretelle vanno usate entrambe e regolate in modo che lo zainetto sia sempre aderente alla schiena



Scorretto Scorretto Corretto

**A scuola: accoglienza dei nuovi compagni**  
Gli insegnanti dovrebbero dedicare i primi giorni a presentare i nuovi compagni e chiedere dei compagni che non ci sono più

**Attività socializzanti**  
Fare attività per creare conoscenza e fiducia all'interno del gruppo: scrivere temi e articoli sulle vacanze o, per i più piccoli, fare disegni sulle vacanze. Controllare i compiti dati per le ferie

**Compiti a casa**  
I genitori devono controllare che i compiti vengano fatti, permettendo però che i bambini siano autonomi

**RISULTATO 1° TRIMESTRE**  
Se è andata bene: sottolineare l'impegno. Se andata male: evitare punizioni e stimolare l'impegno a migliorare

**A scuola: accoglienza dei nuovi compagni**  
Gli insegnanti dovrebbero dedicare i primi giorni a presentare i nuovi compagni e chiedere dei compagni che non ci sono più

**Attività socializzanti**  
Fare attività per creare conoscenza e fiducia all'interno del gruppo: scrivere temi e articoli sulle vacanze o, per i più piccoli, fare disegni sulle vacanze. Controllare i compiti dati per le ferie

**Compiti a casa**  
I genitori devono controllare che i compiti vengano fatti, permettendo però che i bambini siano autonomi

**RISULTATO 1° TRIMESTRE**  
Se è andata bene: sottolineare l'impegno. Se andata male: evitare punizioni e stimolare l'impegno a migliorare