

10 CONSIGLI PER LE FAMIGLIE:

COME AFFRONTARE IL RIENTRO A SCUOLA IN SALUTE, SICUREZZA E SERENITA'



VACCINAZIONI

Controllate che **TUTTI I VACCINI** del calendario vaccinale **SIANO STATI EFFETTUATI**: proteggono vostro figlio e tutta la classe, soprattutto i più fragili, da **MALATTIE COMUNI E INFEZIONI GRAVI**.



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Una **COLAZIONE COMPLETA** e **MERENDE SANE** (frutta, yogurt, pane e marmellata) danno energia senza appesantire. **L'ACQUA IN BORRACCIA** è la scelta migliore: idrata e riduce l'uso della plastica.



IGIENE QUOTIDIANA

LAVARE SPESSO LE MANI previene molte infezioni. **SPAZZOLARE I DENTI** dopo i pasti e la merenda scolastica aiuta a prevenire le **CARIE** e a mantenere un sorriso sano.



SONNO E ROUTINE

ORARI REGOLARI per dormire e svegliarsi migliorano **MEMORIA** e **CONCENTRAZIONE**. Piccole **PAUSE TRA COMPITI E ATTIVITÀ** riducono lo stress.



ATTIVITÀ FISICA

SPORT E MOVIMENTO, meglio se all'aperto, fanno bene a corpo e mente. Quando possibile, andare a scuola **A PIEDI O IN BICI**.



ZAINO LEGGERO E ORGANIZZAZIONE

Prepararlo la sera con **SOLO IL NECESSARIO** aiuta a proteggere la schiena. L'uso di un'**AGENDA SCOLASTICA** favorisce una buona gestione di compiti e scadenze.



USO CONSAPEVOLE DEI DISPOSITIVI

Stabilite **REGOLE CHIARE** per smartphone e videogiochi. Evitate **SCHERMI LA SERA**: disturbano il sonno e la concentrazione del giorno dopo.



BENESSERE EMOTIVO

Ascoltate vostro figlio, incoraggiatelo a **PARLARE DELLE EMOZIONI**, aiutatelo a riconoscere ed affrontare episodi di **BULLISMO** e ricordategli che contano **IMPEGNO, CURIOSITÀ E VOGLIA DI IMPARARE**.



AMICIZIA E SCELTE SANE

Aiutatelo a coltivare **RELAZIONI POSITIVE**. Dire **"NO" A FUMO, ALCOL E DROGHE** significa rispettare sé stessi e proteggere la salute.



RISPETTO DELL'AMBIENTE

Insegnate a **DIFFERENZIARE I RIFIUTI**, non sprecare **ACQUA E CIBO** e a prendersi cura degli **SPAZI COMUNI**.

Il pediatra di famiglia è un alleato prezioso per accompagnare bambini e ragazzi in un anno scolastico sereno e sicuro!

Per **domande** o **informazioni** chiedi al tuo **PEDIATRA DI FAMIGLIA**