

# 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**