



Comunicato stampa

Vacanze estive: i consigli della SIPPS per trascorrerle al meglio

Dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale le regole per un giusto compromesso tra compiti e tempo libero

Roma, 22 giugno 2016 – Nasi all'insù alla ricerca del sole e del caldo perduti. O meglio, non ancora arrivati. Il giorno dopo l'arrivo dell'estate, la bella stagione, rimasta in letargo un po' più del solito, ha finalmente deciso di fare la propria comparsa sull'Italia. E con lei, trovano spazio le alte temperature e le tanto desiderate vacanze: per i grandi ma soprattutto per i più piccoli.

Nella memoria di molti, però, il termine "vacanze", oltre alle reminiscenze di gite, viaggi ed esperienze, si associa a quello meno gradevole di compiti. Compiti che, per molti insegnanti, erano vere e proprie imposizioni, sottoposte a rigida verifica all'inizio del nuovo anno. Per un bambino, che ha diritto al meritato riposo, soprattutto dopo prove ed esami, oggi il periodo delle vacanze estive ha un 'nemico' da prevenire: si tratta della noia, spesso frutto della monotonia e della mancanza di interessi.

Quale potrebbe essere allora un approccio equilibrato per far sì che, a prescindere dai tanto odiati compiti, i bambini affrontino le proprie vacanze in maniera serena, collezionando ricordi costruttivi, diversificando le attività e facendo tesoro delle varie esperienze?

“Innanzitutto – spiega il **Dott. Piercarlo Salari, pediatra a Milano e responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale)** - è bene evitare la ripetitività: alcuni centri estivi offrono di base programmi articolati, ma bisognerebbe non delegare totalmente ad essi la gestione del tempo del bambino, al quale sarebbe utile proporre attività alternative, come una gita, la visita a un parco naturale o qualcosa da organizzare in base ai suoi desideri. Allo stesso tempo i genitori dovrebbero evitare di incorrere in sensi di colpa (non devono pensare di "abbandonarli" se li iscrivono a centri o college estivi) e mantenere la stessa rigidità di orari del periodo scolastico: premesso che dopo la fine degli impegni scolastici occorre una settimana per recuperare le energie psicofisiche, per il bambino è utile poter contare su una maggiore elasticità, che tra



l'altro gli può servire anche come opportunità per imparare a gestire i propri tempi". "La vita all'aria aperta è fondamentale – aggiunge il **Dott. Leo Venturelli, Pediatra di Famiglia di Bergamo, referente per l'Educazione sanitaria e la comunicazione della SIPPS** - complici le lunghe giornate estive, naturalmente con l'accortezza della necessaria protezione dal sole. È però ottimale stimolare il bambino a svolgere ciclicamente più attività, alternando tra quelle dinamiche e quelle sedentarie, in cui è giusto dare spazio alla fantasia: dal disegno alla pittura, dalla creazione di oggetti fino all'ideazione di nuove ricette o elaborazione di piatti". "Le indicazioni per l'estate su quello che i bambini possono fare – prosegue il Dott. Venturelli – sono comunque diverse da bambino a bambino in base a dovetrascorrerà le vacanze, il tempo che vi passerà e cosa farà. Per evitare che i piccoli vengano travolti dalle troppe attività, consiglio di lasciare loro spazio per un riposino pomeridiano. Una tranquilla vita in pineta, ad esempio, può essere una valida alternativa al mare. L'estate deve infatti essere caratterizzata da momenti di relax".

E lo sport? "Oltre ad essere gradito e concordato con il bambino – afferma il **Dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS**–lo sport deve essere commisurato alle sue performance, evitando inutili eccessi. Per i più timidi possono essere indicate attività di squadra che implicano un ruolo, come la pallavolo o la pallacanestro; per quelli più intraprendenti gare in cui però l'agonismo deve essere sempre subordinato alla lealtà e al rispetto di regole e valori; per quelli con uno spirito analitico e riflessivo il tiro con l'arco può essere un buon compromesso tra coordinamento muscolare e affinamento della concentrazione, mentre per i più estroversi e fantasiosi si possono ipotizzare ritrovi per fare musica o recite improvvisate". Spazio, ovviamente, alla cultura. Un buon libro da leggere non dovrebbe mai mancare, ma come fare con smartphone, computer e televisione?

"In primo luogo – conclude il Dott. Di Mauro - i genitori dovrebbero cercare di regolamentare la durata del loro utilizzo, concordando semplici regole, come spegnere cellulare e tv a tavola, assegnare uno spazio giornaliero, promuovere le relazioni personali piuttosto che le chat. In secondo luogo, questi strumenti potrebbero essere utilizzati in maniera intelligente: ad esempio per scattare fotografie o registrare filmati per catturare angoli e dettagli della natura, oppure immortalare sensazioni, paesaggi o scenari suggestivi".

UFFICIO STAMPA

GAS Communication S.r.l.
Francesco Demofonti
Tel 06 68134260 – Cell. 338 4376425
f.demofonti@gascommunication.com