



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**LEONARDO DA VINCI**

Via Nelson Mandela snc - 62012 CIVITANOVA MARCHE (MC)  
Tel. 0733 815931 Fax 0733 776054 - [www.iisdavinci.gov.it](http://www.iisdavinci.gov.it)  
[mcis00200p@istruzione.it](mailto:mcis00200p@istruzione.it) - [mcis00200p@pec.istruzione.it](mailto:mcis00200p@pec.istruzione.it)



---

# La salute ai tempi del #coronavirus

---

*Ben 10 consigli 10 per non 'schiattare' (...di noia e d'inedia, s'intende!)*

## Premessa

Leggetela, però! 😊

Prendersi cura di sé stessi è importante per star bene e per mantenersi in uno stato di benessere psico-fisico ottimale. In una situazione così difficile come questa, poi, è ancora più importante seguire alcuni consigli per non "perdersi".

OK, vi anticipiamo quella specie di borbottio di risposta: lo sappiamo che questi consigli potranno sembrarvi solo "...belle parole...", e che "...un conto è dirlo, altra cosa è farlo...". Ma sappiamo anche che per superare questo periodo veramente cupo dobbiamo mettere in campo il meglio di noi stessi. Del resto, cosa ci guadagniamo con l'essere apatici e negativi? Migliora la situazione se giriamo in casa come nevrotici zombie?

Insomma: guardiamoci allo specchio e facciamoci questa domanda: << voglio forse perdere questa "sfida" giocando... in casa? >>.

Se la risposta è "...sì...", forse dovremmo pensare a chi vorrebbe veramente stare a casa, assieme ai propri affetti, e invece non può.

Se la risposta è "...no...", come organizzarsi nell'arco della settimana preservando, per quanto possibile, salute fisica e mentale?

**Continuate a leggere! 😊**

# 10 consigli utili per mantenersi attivi e... "in forma"

## ✓ Prendi il ritmo giusto



E' molto importante organizzare la giornata in modo tale da permettere al nostro organismo di mantenersi attivo e pronto. Come?

- nei giorni di "scuola", sveglia non più tardi delle 7:30. Una bella colazione prima delle "video-lezioni" (o delle attività didattiche in programma) e una merenda a metà mattinata (una spremuta, un centrifugato o un bel frutto di stagione);
- dopo pranzo, dedichiamoci - se possibile - ad un'attività rilassante per almeno una mezz'oretta;
- nella parte centrale del pomeriggio è tempo di mettersi al lavoro: alterniamo 30'-40' di studio a 10' di pausa (pausa significa non stare davanti a qualche schermo!)
- dopo una merenda energetica, termina la parte residuale di studio e prenditi una pausa facendo ciò che più ti piace (o, perché no, anche senza far nulla... a volte anche l'ozio serve per recuperare energie);
- infine... cerca di andare a letto non troppo tardi! Il riposo, come leggerai più avanti, è fondamentale!

## ✓ Come e quanto tempo davanti allo schermo?

Scegli sempre una posizione comoda quando devi studiare o seguire lezioni, video, ecc. (postura, luminosità della stanza, ecc.).

Anche se in questo periodo non è facile, non restare per troppo tempo davanti agli schermi di computer, tablet, cellulari e tv. Ricordati di riposare gli occhi facendo piccole e frequenti pause (circa 10' ogni 40'-45' di attività).

Per maggiori informazioni: [www.iapb.it/come-stare-al-monitor-senza/](http://www.iapb.it/come-stare-al-monitor-senza/)

## ✓ Esercizio fisico e... Sole!

Dedica ogni giorno almeno 10'-15' di minuti all'esercizio fisico (es: salire e scendere le scale di casa a passo veloce; una sessione di addominali...). Per consigli appropriati... puoi chiedere all'insegnante di Scienze motorie!

Cerca anche di stare al Sole almeno 10-15' al giorno: sul balcone, dietro ad una finestra, sul cortile. Mentre leggi, ascolti musica o sonnecchi... è importante sia per il nostro umore sia per la produzione di vitamina D.



## ✓ Alimentazione

Siamo quello che mangiamo, o no? Anche (e soprattutto) in questa fase è bene mantenere una dieta varia ed equilibrata, con un apporto giornaliero di frutta e verdura di stagione. Mangiare bene, senza eccedere nelle porzioni, significa avere energia per affrontare al meglio lo studio e garantire tutti i nutrienti necessari al corretto funzionamento del nostro corpo (difese immunitarie in primis!).



Per maggiori informazioni: [www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/alimentazione/](http://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/alimentazione/)

## ✓ Riposo

Il riposo è fondamentale. Ma solo se rispettiamo i tempi del nostro organismo: andare a letto attorno alle 23 per poi alzarsi verso le 7-7:30 garantisce il numero di ore necessarie sia per sentirci riposati, sia per memorizzare quello che abbiamo studiato e imparato nel corso della giornata.



Un ritmo sonno-veglia costante è anche un prezioso alleato del nostro sistema immunitario!

Per maggiori informazioni: [www.medicalfacts.it/2020/01/26/importanza-sonno-bambini-ansia-depressione-iperattivita/](http://www.medicalfacts.it/2020/01/26/importanza-sonno-bambini-ansia-depressione-iperattivita/)

## ✓ Un aiuto per i "lavoretti" di casa

Aiutare i propri familiari nelle "faccende domestiche" è molto importante: sai preparare una lavatrice? Hai mai rinvasato una pianta ornamentale?

Bene, è giunta la tua occasione per mettere in pratica il detto... "impara l'arte e mettila da parte"!

## ✓ Tieni un diario

Appunta, ogni giorno, una parola o una frase che ti ha particolarmente colpito o interessato, in positivo o in negativo. Prova a scrivere qualche considerazione, alcune riflessioni o dai sfogo alla tua abilità creativa disegnando quello che senti: quando andrai a rileggere queste pagine ti sembrerà una storia... inverosimile!

Se poi ti senti a disagio, se hai un peso dentro di te... non trattenerlo, scegli qualcuno con cui parlarne (un amico, un genitore, un insegnante): la condivisione smorza le negatività e aiuta a trovare una strada... anche risolutiva.



## ✓ Pazienza

Anche se spesso vorremmo ottenere "tutto" in pochissimo tempo, non sempre è così. Anzi, quasi mai! O no?

Per questo ci vuole pazienza, tanta pazienza: certo, ogni tanto è bene sfogarsi ma pensiamo anche al fatto che, dopo esserci inalberati, le cose sono rimaste esattamente come prima. E noi, per giunta, ci siamo rattristati e abbiamo fatto salire il livello degli ormoni dello stress. Dunque... *cui prodest?*



## ✓ Riduci lo stress

Lo stress giornaliero si riduce praticando attività che ci fanno stare bene (e che attivano la produzione degli "ormoni del benessere"): ascoltare musica, coltivare le proprie passioni, prendersi cura di un animale, suonare uno strumento... Dovremmo aggiungere abbracci e coccole, ma per il momento sono "sospesi" per i problemi che conosciamo: rimedieremo a tempo debito!

Certo, in questa fase alcuni hobbies non possiamo praticarli e dobbiamo fare... di necessità virtù (leggi anche il consiglio che segue).

## ✓ Hobbies (o hobbit?!?)

A proposito di hobby: non ne avete neanche uno? E' una buona occasione per mettersi alla prova: che si tratti di pennelli, scrittura creativa, collezioni varie, fotografia, musica, modellistica, bricolage, origami, cucina molecolare, giardinaggio... bene, è giunto il momento per iniziare!

---

*Cari ragazzi, care ragazze,*

*sappiamo bene che la vita è stata stravolta da questa situazione e che non sarà facile mettere in pratica sin da subito tutti questi consigli. Del resto, ogni giorno è una nuova sfida: chi inizia con il passo giusto...è già a metà dell'opera. Vedrete che con il tempo migliorerà l'umore e la carica per affrontare questa sfida!*

*Fateci sapere 😊*

*Un abbraccio... virtuale!*

*Civitanova Marche, 20 Marzo 2020*