

MammaMag

dalle mamme per le mamme

IO MAMMA

Inizio della scuola primaria: Come non amplificare l'ansia dei bambini?

HEALTH & FITNESS

Settembre:
ricomincia
da te

LIFESTYLE

BabyBis: il primo marketplace solidale dedicato al mondo 0-16

FOCUS

Back to school:
consigli utili per un
rientro sereno

SPECIALE MAMME RUN!



ilclubdellemamme
presenta

MAMME RUN

14 SETTEMBRE 2025

HBiz
2ness

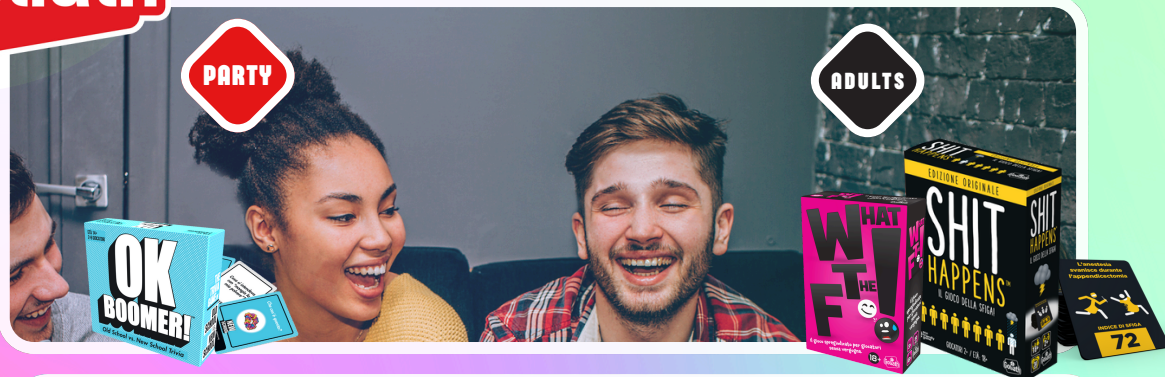


PATROCINIO
Municipio 8





La nostra missione: far giocare tutta la famiglia!



Animagic



CLIC KE3Z



#cleverttogether

NUMERO #28 - ANNO VII

DIRETTORE RESPONSABILE

Franco Zanetti

CAPOREDATTORE

Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE

Francesca Iannuzzi

ART DIRECTOR

Sara Lerose

REDAZIONE

Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI

Giorgia Cirulli, Annabell Sarpato, Miriam Sommesse, Iresha Totaro, Paola Iannone, Morena Paola Carli, Laura Arena, Graziana Trinchera, Dott.ssa Valeria Loretta

WEB E SOCIAL



ilclubdellemamme



IL CLUB DELLE MAMME



www.clubdellemamme.com/mammamag

EDITORE E PUBBLICITÀ

H2Business

Viale Renato Serra 16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91

info@h2business.it

STAMPA

PressUp - Via La Spezia 118/C, 00055 Ladispoli (RM)

Tel. 076-15.27.351

DISTRIBUZIONE

MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.

Contattaci per l'elenco completo.

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate al sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore né in gerenza né in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà volgersi alla direzione che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITOR'S LETTER

Ritmi lenti, giornate senza orari, spensieratezza e riposo: giusto il tempo di abituarci all'estate che... di nuovo torna nell'aria profumo di quaderni nuovi, scarpe da ginnastica e routine piene.

Il rientro a scuola non è solo un passaggio per i bambini, è un rito anche per noi mamme, che ci ritroviamo a fare spazio ad emozioni contrastanti: la nostalgia dell'estate, l'energia dei nuovi inizi, la stanchezza che spesso ci precede. Non è facile ripartire e noi di Mamma Mag siamo qui per accompagnarti con idee semplici e pratiche, spunti per organizzarti meglio, coccole per non dimenticare te stessa e un po' di leggerezza da portare con te ogni giorno. ♥

Ma non finisce qui... anche quest'anno celebreremo insieme il "back to school" con Mamme Run: non è obbligatorio correre ma divertirsi! Durante una mattina piena di sorprese, attività e momenti speciali dedicati alla famiglia.

*Pronta a ripartire con noi?
Buona lettura e buon rientro! ✨*

IO MAMMA:

- 6 Le influencer di Mamma Mag
- 8 Inizio della scuola primaria: Come non amplificare l'ansia dei bambini?
- 10 Kouriles, da 30 anni un alleato per quanto hai di più prezioso: la tua pelle

HEALTH & FITNESS:

- 14 Settembre: ricomincia da te
- 15 Quali attività pomeridiane scegliere per i propri figli?
- 18 Crescere in movimento: l'osteopatia che accompagna bambini e famiglie
- 22 Pancake con Squeez di Mela

LIFESTYLE:

- 23 Il tempo d'attesa: come vivere i giorni che precedono il parto
- 24 Etichette fai da te per l'orto
- 26 BabyBis: il primo marketplace solidale dedicato al mondo 0-16
- 28 Gardaland

FOCUS:

- 29 Ritorno a scuola: kit di sopravvivenza
- 32 Back to school: consigli utili per un rientro sereno
- 34 Settembre: come affrontare al meglio il vero capodanno
- 37 "Mio figlio a scuola non vuol fare niente"

Le influencer di MammaMag

DENISE

🔍 @denise_homedecore

SARA

🔍 @sconvoltfamily

EVA

🔍 @evatomasoni

MICOL

🔍 @unusual_mom

BEATRICE

🔍 @bibybrigitte

CARLA

🔍 @carla_perticari

ILARIA

🔍 @tresogninelcassetto

VALENTINA

🔍 @valentina_solazzi

ADRIANA

🔍 @adrianadalonzo

AMINA

🔍 @smilingsmiloo

AGNESE

🔍 @agnecimi82

ASHLEY

🔍 @ashley_mom_of_triplets

ELENA

🔍 @elenacortinovis_

ALEXANDRA

🔍 @momoftwo_alexandra

MICHELA

🔍 @biomamma83

GAIA

🔍 @ninnamamma

VANESSA

🔍 @vanessa.mezzetti

ENRI

🔍 @acasaconandrea

MARY

🔍 @._.maryhomepink_.

KEREN

🔍 @keren_margarita77

ROSSELLA

🔍 @mammachemonello_

MANUELA

🔍 @la_manuelina_

RITA

🔍 @rita17chiaravalloti

MORENA

🔍 @familymp

MARTINA

🔍 @martina__difusco

ROSSELLA

🔍 @rossellacervone

GLORIA

🔍 @la_mamma_della_porta_accanto

FRANCESCA

🔍 @thecipollinasfamily

ANGELA

🔍 @angy_mammatris

CATERINA

🔍 @katerinmasi

MARIANGELA

🔍 @travel_family_advisor

LOREDANA

🔍 @camy_e_mamy

MARA

🔍 @mara_alex93

ELENA

🔍 @eletoma_mammataalks

DENISE

🔍 @denise_scerra

SAMUELA

🔍 @samy.wildearth

GAIA

🔍 @gaia_bernacchia

ILARIA

🔍 @ilga92

GIULIA

🔍 @giuliacaruccireallife

MICHELA

🔍 @michelademarco_flowerdesigner

ALESSIA

🔍 @alessiaioriooff





@sara_sorrentino89



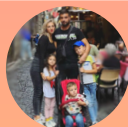
Sono Sara, una mamma felice perché sono una persona che ama ridere sempre. Sono estremamente positiva e cerco di trasmettere questa positività attraverso il mio profilo. Con me ci sono le mie bimbe Jasmine e Letizia e il mio compagno di vita, da ormai 19 anni, Marco. Ho sempre utilizzato i miei profili social come un diario in cui raccogliere tutti i miei ricordi; ancora oggi è così, ma nella nostra quotidianità c'è un valore aggiunto: le esperienze con i prodotti dei brand che scelgono di collaborare con me, o meglio, con noi 😊 Oltre alla content creator, ho sempre lavorato come commessa, barista e prossimamente come addetta alle vendite in un ipermercato, diciamo che sono molto dinamica...mi piace lavorare, ma ho scelto di essere anche mamma e se le mie figlie hanno bisogno di me, lascio tutto...non mi ha mai spaventato ripartire da 0, ma ora spero sia la volta buona per trovare un equilibrio Da buona ottimista ci credo fortemente 🙌😊



@jessicaguerrieri_



Ciao mi presento sono Jessica e sono una mamma che lo è diventata un po' presto (ma all'età giusta secondo me). Il primo mio bimbo, Francesco, è nato che avevo 22 anni, a 29 anni è nato Christian e sono la mia ragione di vita ed è grazie a loro che mi sono affacciata anche al mondo dei social, insieme al papà adoriamo condividere su Instagram i nostri momenti, i viaggi, le paure e insicurezze che porta la maternità, insomma tutto ciò che ci riguarda, cercando di scambiare idee e consigli con le altre mamme! Con il passare del tempo abbiamo creato una community sempre più grande, con amicizie virtuali che poi abbiamo conosciuto di persona e mai più lasciato (il lato bello dei social aggiungerei ❤️) Vi aspettiamo sulla nostra pagina per tante nuove avventure insieme!



@care.fra



3/2/1... Come posso trovare le parole giuste per presentarmi? Mmmh, proviamoci:

Ciao Sono Francesca, mamma esaurita di 3 piccole pesti. Bruno di 8 anni, Greta di 5 anni e Christian di quasi 3 anni.

Sono sposata ufficialmente con Luca da 3 anni, ma la realtà è che lo sopporto da ben 14 🤪.

Tramite il mio profilo ig cerco di trasmettere la mia quotidianità e divertimento (per non dire pazzia), una sorta di valvola di sfogo.

Siamo una piccola community di 25k, tu che fai, ti unisci a noi?

P.s vivo in Calabria ma sono Pugliese.



@elenacerizza89



Ciao! Sono Elena, mamma di due bimbi: Noemi e Edoardo.

Sono una ragazza semplice, solare e positiva.

Lavoro in un negozio di abbigliamento e amo mostrare attimi di felicità e momenti della nostra quotidianità su Instagram.

Non sempre conciliare il tutto è facile, ma cerco di dare il massimo in tutte le cose che faccio!

Da quando sono mamma, la mia unica priorità sono i miei bimbi! Con loro amiamo leggere, fare lavoretti, giocare all'aria aperta... insomma sono felice di essere la loro mamma!



INIZIO DELLA SCUOLA PRIMARIA:

come non amplificare l'ansia dei bambini?

Il primo giorno di scuola dopo le vacanze è un momento ricco di emozioni. Per i bambini e per i genitori. A settembre c'è chi inizia un nuovo ciclo: il primo giorno di scuola dell'infanzia, della primaria, oppure di quella secondaria. Ma anche se si tratta di un anno qualsiasi, le emozioni in gioco sono tante.

Proprio per questo è importante che esso venga affrontato nel modo giusto. Non tutti i bambini vivono il primo giorno di scuola allo stesso modo. Per qualche bimbo è una grande festa. Gioia ed entusiasmo di iniziare un anno nuovo sono le emozioni principali. Qualche altro bimbo, invece, può sperimentare sentimenti di ansia e preoccupazione. Sicuramente, però, per tutti è un gran cambiamento dopo la lunga pausa estiva. In particolare, l'inizio della scuola primaria può essere un momento molto delicato.

Molte volte, infatti, capita di vedere bimbi che hanno terminato la scuola dell'infanzia in forte apprensione per l'inizio della scuola primaria. Non si tratta di curiosità. E nemmeno di frenesia. Ma quasi un vero e proprio terrore a iniziare qualcosa di nuovo. Un po' di tensione, ovviamente, è fisiologica. Si tratta, infatti, di un nuovo inizio. Ci sarà una nuova scuola, con nuove aule e nuovi spazi. Ci saranno nuovi compagni e nuove maestre. Sarà un po' tutto una novità. Le routine consolidate della scuola dell'infanzia, infatti, verranno sostituite da nuovi orari e ritmi aggiornati.

Spesso, però, può succedere che la fisiologica tensione legata al cambiamento possa essere esacerbata dall'enfasi che noi adulti mettiamo sull'inizio della scuola primaria. È un momento importante, infatti, per tutta la famiglia. Molte volte, anche la scelta stessa della scuola da frequentare impegna mamma e papà per molto tempo. Non è facile, infatti, scegliere quale scuola primaria frequentare. Inoltre, purtroppo, molte volte ci dimentichiamo di evidenziare la bellezza del mondo a cui si stanno affacciando.

Tendiamo, piuttosto, a sottolineare il carico di lavoro e la necessità di comportarsi in un certo modo purché "ormai sei grande". Sembra assurdo, ma se ci soffermiamo un attimo a riflettere, molte volte è così. E, ovviamente, come noi presentiamo la realtà influenza i nostri bambini e il modo che essi hanno di approcciarsi ad essa. Cosa possiamo fare noi adulti, dunque, per aiutare i bambini a vivere al meglio questo passaggio così importante e prezioso?



L'importanza delle parole

Le parole che diciamo (e che CI diciamo) costruiscono il nostro mondo. Anche per questo è importante prestare attenzione al modo con cui presentiamo la scuola ai bambini. Come detto in precedenza, infatti, spesso, ci si dimentica che l'inizio della scuola primaria non è solo "nuove regole" e "compiti difficili". O meglio, è anche "nuove regole" e "compiti difficili", ma non è solo questo. E, soprattutto, l'inizio della scuola primaria comporterà nuove regole perché è un nuovo contesto, che richiede norme proprie, adeguate a favorire l'apprendimento. Non ci sono nuove regole "perché ormai siete grandi". Anche i nuovi compiti saranno difficili, ma questo non è punitivo. Anzi. È una meravigliosa opportunità per imparare cose nuove. Che, appunto, non sono difficili, ma sono solo nuove. Presentare la scuola come qualcosa di stimolante, nuovo, naturale, senza porre troppa enfasi sul cambiamento diventa, dunque, fondamentale. Perché più che cambiamento, infatti, si tratta di una evoluzione. Anche perché, spesso, senza rendercene conto, si tende ad associare (attraverso le parole) la scuola dell'infanzia al gioco e alla spensieratezza, mentre la scuola primaria al duro lavoro e all'impegno. Invece, entrambe, sono realtà che richiedono ai bimbi attenzione, cura e dedizione.

Parlarne, ma con moderazione

Già durante l'ultimo anno di scuola dell'infanzia si preparano i bambini all'ingresso alla scuola primaria. Spesso, infatti, i discorsi sono concentrati su ciò che succederà l'anno a venire. Spesso si propongono attività evidenziando come esse serviranno, poi, per quando si andrà a scuola. Gli adulti ricordano ai bambini come l'anno seguente sarà tutto diverso e si faranno cose "da grandi". Molto frequentemente, anche conoscenti e vicini di casa rischiano di amplificare la tensione chiedendo ai piccoli se sono pronti per questa nuova grande avventura.

Ovviamente, il passaggio alla scuola primaria è un momento importante e il coinvolgimento emotivo degli adulti permette di far comprendere ancora di più ai bimbi l'importanza di questo momento. Allo stesso tempo, però, porre eccessiva enfasi sull'inizio della scuola primaria rischia di spaventare i bambini, che vedono l'arrivo di questa esperienza come qualcosa di troppo grande e, dunque, spaventoso. Possono sentirsi in ansia, spaventati e timorosi di non riuscire a rispondere all'aspettative degli adulti. Molte volte, infatti, parlando con i bimbi delle loro paure rispetto all'inizio della scuola mi è capitato di sentire frasi come "E se non sono capace?"

Sembra banale, ma molte volte senza rendercene conto parliamo così tanto della scuola dimenticandoci di spiegare ai bambini che non si va per dimostrare se si è bravi o meno, ma che si va per imparare. Sembra scontato, ma non lo è.



Per questo, parlare dell'inizio della scuola primaria è importante, ma è altresì fondamentale evitare di portare sempre il discorso lì, utilizzando ogni pretesto per ricordare ai bambini che il momento di iniziare la "scuola dei grandi" è arrivato.

Come presentiamo il mondo dei grandi?

Ci siamo mai chiesti perché, molte volte, i bambini sembrano avere paura di crescere? Pensiamo a come presentiamo loro il mondo dei grandi. "Quando andrai scuola non potrai muoverti così tanto", oppure "A scuola dovrai lavorare sodo".

Ancora "Devi imparare a comportarti bene perché quando andrai a scuola..." e così via. Insomma, una pubblicità non proprio positiva. Questo non significa che bisogna mentire ai bambini o omettere loro la verità. Sicuramente la scuola richiede un bell'impegno da parte loro. E questo, spesso, i bimbi lo sanno già.

Significa, però, che evidenziare solo i doveri non sempre pone i bambini nell'ottica giusta per affrontare l'inizio della scuola primaria. Può essere utile, infatti, evidenziare anche quelle che saranno le opportunità, le conquiste e i grandi traguardi che si raggiungeranno. Non si tratta di non porre limiti o regole ai bambini. Anzi. Le regole ci sono, e bambini devono imparare a rispettarle. Ma, come detto in precedenza, non in termini punitivi. Stare in silenzio mentre l'insegnante spiega è certamente una regola, ma non è una punizione. È la modalità che permette di creare le condizioni per favorire l'apprendimento. In questo modo, dunque, c'è maggiore probabilità che i bambini apprendano le regole e le facciano proprie, piuttosto che eseguano semplicemente un ordine. Stare in silenzio, dunque, diventa un'opportunità, e non un castigo. In conclusione, il passaggio alla scuola primaria è un momento molto importante. Per i bimbi e per le loro famiglie.

Per questo, vivere al meglio questo momento è fondamentale, per favorire il benessere del bambino in uno dei contesti più importanti e formativi (non inteso solo come apprendimento didattico, ma vera e propria palestra di vita) in cui è inserito: **la scuola**.

Dottorssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com

KOURILES, DA 30 ANNI UN ALLEATO PER QUANTO HAI DI PIÙ PREZIOSO: la tua pelle



Kouriles è la linea di prodotti ad azione riparatrice, specificamente formulati per rispondere alle esigenze della pelle sensibile soggetta a dermatiti, irritazioni, desquamazioni, forfora, eccesso di sebo e crosta latteina nei neonati.

La dermatite, un termine generico che indica l'infiammazione della pelle, può manifestarsi in diverse forme, ognuna con caratteristiche, cause e trattamenti specifici. Riconoscere il tipo di dermatite di cui si soffre è fondamentale per ricevere una diagnosi accurata e intraprendere la terapia più efficace. Tra i principali tipi di dermatite troviamo la dermatite atopica (eczema), la dermatite da contatto, la dermatite seborroica, la dermatite da stasi e la dermatite erpetiforme.

Cosa fare se si sospetta una dermatite

In caso di sintomi di dermatite, è fondamentale consultare un dermatologo per una diagnosi accurata. Il medico valuterà i sintomi, la storia medica, i fattori scatenanti e potrebbe richiedere esami specifici, come patch test per la dermatite da contatto o biopsie cutanee. Il primo passo per tenere sotto controllo la dermatite è l'analisi dei sintomi: spesso le cause scatenanti si nascondono nel nostro stile di vita o nei prodotti di uso quotidiano, come lo stress, detersivi aggressivi, profumi troppo intensi, metalli... riuscire ad identificare i fattori scatenanti ed eliminarli aiuterà ad alleviarne i sintomi. Anche il freddo pungente e l'aria secca possono causare arrossamenti, secchezza e irritazioni, dei fastidi che a volte risultano difficili da evitare.

L'idratazione come fondamento con l'Emulsione Fluida La pelle secca è nemica giurata della dermatite. Kouriles Emulsione diventa quindi il tuo alleato perfetto. Con un effetto calmante immediato, questa emulsione nutriente restituisce alla pelle un aspetto vellutato. La sua formulazione aiuta a riequilibrare la produzione di sebo, un aspetto particolarmente importante nell'alleviare i sintomi della dermatite.

Protezione dall'arrossamento con lo Spray Lenitivo Uno degli effetti fastidiosi della dermatite è la possibilità della comparsa di prurito. Kouriles Spray Lenitivo ad azione rapida è progettato per ridurre la sensazione di prurito e lenire i sintomi della pelle sensibile. La sua tecnologia avanzata permette una nebulizzazione leggera e omogenea, ideale per braccia, gambe e dorso. Agisce rapidamente senza la necessità di massaggiare, fornendo sollievo istantaneo.

Detersione delicata con la Base Lavante Delicata

Una detersione delicata delle pelli sensibili è anch'essa di fondamentale importanza nell'alleviare i sintomi della dermatite. La pulizia delicata è cruciale quando la pelle più sensibile è suscettibile a irritazioni che indeboliscono la barriera cutanea, aumentando la propensione della pelle a reazioni indesiderate. Una detersione delicata con Kouriles Base Lavante Delicata aiuta a prevenire ulteriori stress cutanei e a mantenere l'equilibrio naturale della pelle.

Cura del cuoio capelluto con lo Shampoo Delicato Antiforfora

Anche il nostro cuoio capelluto è soggetto ai sintomi della dermatite, e tra i suoi effetti fastidiosi ci sono gli inestetismi dovuti alla forfora. Kouriles Shampoo Delicato è stato formulato appositamente per rimuovere la forfora e l'eccesso di sebo compiendo contemporaneamente un'azione lenitiva e normalizzante per la pelle, prendendosi cura del cuoio capelluto e lasciando i capelli morbidi e setosi.

Grazie ai test clinici e dermatologici la linea di prodotti Kouriles aiuta a mantenere la tua pelle protetta, idratata e alleviare i sintomi della pelle sensibile soggetta a dermatiti ed irritazioni: **Scegli la bellezza e il benessere** della tua pelle, scegli chi da 30 anni è il tuo alleato più prezioso nel prendersene cura!

Kouriles



Scopri tutta la gamma di prodotti **Kouriles**, dermatologicamente testati, che aiutano a riparare la tua pelle e quella dei tuoi cari quando si secca o si arrossa, quando prude o è irritata, quando si desquama, quando produce forfora o troppo sebo, anche in presenza di crosta latteia nei neonati.

Inquadra il **codice QR** qui sotto, iscriviti sul sito **Kouriles** e **scarica gratuitamente la guida** con i nostri migliori consigli per prenderti cura della tua pelle e di quella dei tuoi bimbi. Rimani aggiornata su tutte le novità **Kouriles**!



Da 30 anni insieme, per la pelle



Da 30 anni un alleato per quanto hai di più prezioso: la tua pelle.

Kouriles è la linea di prodotti ad azione riparatrice, specificamente formulati per rispondere alle esigenze della pelle sensibile o irritata.

Grazie ai test clinici e dermatologici,

Kouriles è una soluzione indicata per prendersi cura della pelle soggetta a dermatite atopica e seborroica, inclusa la crosta lattea dei neonati.

Scopri tutti i nostri prodotti per prenderti cura della pelle sensibile soggetta a dermatiti

Kouriles
w w.w.kouriles.it

Vitformula

IMMUNO



con **LATTOFERRINA** e polpa del frutto di **BAOBAB**

Integratore alimentare
con **13 Vitamine e 9 Minerali**
con sorbitolo e Stevia

**SUPPORTA LE NATURALI
DIFESE DELL'ORGANISMO
E LE PRIME VIE RESPIRATORIE**



Con il **cambio di stagione** è ancora più importante **mantenere il sistema immunitario in salute**. Un'intensa **attività sportiva, o lavorativa di tipo fisico**, possono condizionare la normale funzionalità del sistema immunitario, e richiedere quindi un **aumentato fabbisogno dei nutrienti fondamentali**. Quando l'apporto di tali nutrienti tramite la dieta è insufficiente, è possibile ricorrere ad un'integrazione alimentare.

Vitformula IMMUNO contiene **Lattoferrina**, una proteina che nel nostro organismo è coinvolta in diverse funzioni, polpa del frutto di **Baobab** - che **supporta le naturali difese dell'organismo** e la **funzionalità delle prime vie respiratorie** - e un complesso di **13 Vitamine e 9 Minerali**, tra cui le Vitamine B2, C, E e Rame che contribuiscono alla **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**, e le Vitamine A, B6, B12, C, D, Rame, Folato e Zinco che supportano il **buon funzionamento del sistema immunitario**.

SCOPRI DI PIÙ
LEGGIMI:



Guna
nutraceutica fisiologica

GUNA S.p.a. Via Palmanova, 71 - 20132 Milano, Italia - guna.it
Organizzazione Guna S.p.a. con sistema di gestione qualità norma
ISO 9001 certificato da Bureau Veritas Italia SpA



Guna S.p.a. calcola e compensa l'impronta di carbonio dello stabilimento di Via Palmanova a Milano e del sito web finanziando progetti certificati per la salvaguardia del clima e dell'ambiente in Paesi in via di sviluppo e in Italia.

Leggere le avvertenze prima dell'uso.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

SETTEMBRE: RICOMINCIA DA TE

Riprendere l'attività fisica con consapevolezza, equilibrio e determinazione

Settembre è un mese simbolico: la fine dell'estate, il ritorno alla routine e, per molti, un nuovo inizio. È il momento ideale per rimettersi in carreggiata, non con l'ansia da "tornare in forma" a tutti i costi, ma con un approccio più maturo, sostenibile e completo al benessere. Prendersi cura del proprio corpo, infatti, significa lavorare in armonia tra forza, nutrizione e salute mentale.



L'importanza dei pesi: ricostruire forza e postura

Dopo settimane (o mesi) di pausa, l'obiettivo non dovrebbe essere "dimagrire in fretta", ma ricostruire una base solida. L'allenamento con i pesi - spesso sottovalutato, soprattutto da chi è alle prime armi - è essenziale. Non solo per tonificare e modellare il corpo, ma anche per migliorare postura, metabolismo e prevenire infortuni.

Un programma graduale di forza, personalizzato e progressivo, ti permette di:

- migliorare la composizione corporea (meno massa grassa, più massa magra);
- aumentare il metabolismo basale;
- sentirti più energico/a nella vita di tutti i giorni.

Consiglio: parti con carichi leggeri, curando la tecnica. Non inseguire i chili sul bilanciere: concentrati su movimenti controllati, respirazione e consapevolezza del gesto.

Alimentazione: carburante, non punizione

Settembre non è il momento per diete drastiche o sensi di colpa. È il momento di riscoprire l'alimentazione come alleata, non come nemica. Il corpo ha bisogno di energia, nutrienti e regolarità per rispondere bene agli allenamenti e affrontare lo stress quotidiano.

Cosa significa mangiare bene a settembre?

- Riprendere pasti equilibrati, senza saltarli.
- Inserire una buona dose di proteine, fondamentali per il recupero muscolare.
- Non temere i carboidrati: sono il carburante che ti serve, soprattutto se ti alleni.
- Idratarsi bene: spesso, dietro la stanchezza, c'è solo una mancanza d'acqua.

Mente in forma: il vero motore della costanza

Non esiste trasformazione fisica senza un coinvolgimento della mente. Il fitness non è solo estetica: è disciplina, motivazione e benessere mentale. Allenarsi, mangiare meglio, dormire con regolarità: sono tutti atti di amore verso di sé. Se vivi il rientro come un'occasione per punirti per gli "sgarri" estivi, rischi di perdere la motivazione in poche settimane. Prova invece a impostare obiettivi realistici, gratificanti, sostenibili. Allenati per sentirti bene, non solo per "vederti meglio".

In conclusione: ricomincia, ma con calma

Settembre è il mese perfetto per rimettersi in moto, ma è importante farlo senza fretta, senza pressioni e senza paragoni. Ogni corpo ha la sua storia e i suoi tempi. Costruisci la tua routine su tre pilastri: forza, nutrizione e salute mentale. Riparti da te, in modo consapevole. Non cercare scorciatoie, costruisci abitudini. Non inseguire la perfezione, coltiva la costanza.

Giorgia Cirulli

www.homefithome.fit

QUALI ATTIVITÀ POMERIDIANE SCEGLIERE PER I PROPRI FIGLI?

Con l'inizio del nuovo anno scolastico, torna anche il grande interrogativo per molte famiglie: Sport, musica, teatro, lingue, coding, scoutismo... le possibilità sono tante e spesso si è tentati di iscrivere i bambini a più corsi "per non farli restare con le mani in mano". Ma è davvero utile riempire ogni ora del loro tempo libero?

L'importanza dell'equilibrio La scuola - soprattutto per i più piccoli - è già di per sé un ambiente impegnativo, fatto di regole, orari, socializzazione, impegno mentale. Quando il pomeriggio diventa una corsa contro il tempo tra una lezione e l'altra, il rischio è che l'attività extrascolastica, anziché essere uno svago, si trasformi in un'altra fonte di stress. Inoltre, un'agenda troppo piena toglie spazio a un ingrediente fondamentale della crescita: la noia creativa, il tempo "vuoto" in cui i bambini imparano a inventare, giocare, esplorare, rilassarsi.

Come scegliere le attività giuste?

- Segui i loro interessi, non le mode
- Chiediti: cosa piace veramente a mio figlio/a?
- Se non ama lo sport, forzarlo a fare calcio tre volte a settimana potrebbe essere controproducente. Un bambino motivato apprende meglio e si sente più realizzato.
- Una sola attività alla volta (almeno per iniziare)
Soprattutto nei primi mesi di scuola, è utile limitarsi a una sola attività extrascolastica. Avrete sempre tempo per aggiungerne un'altra in inverno, se il carico scolastico lo permette.
- Considera la logistica e i tempi familiari
- Un'attività a 20 km da casa tre volte a settimana può diventare pesante per tutta la famiglia.
- Meglio optare per soluzioni compatibili con gli orari e gli spostamenti quotidiani.
- Non trascurare il tempo libero libero
- Giocare con gli amici, costruire con i Lego, colorare, andare in bicicletta, stare in famiglia: sono tutte attività che, sebbene non "strutturate", nutrono la mente e le emozioni.

Coinvolgi i tuoi figli nella scelta I bambini si sentono più motivati se hanno voce in capitolo. Puoi proporre loro alcune opzioni compatibili con l'organizzazione familiare e decidere insieme. Se sono indecisi, prova con lezioni di prova o corsi brevi, senza impegno a lungo termine.



Ricorda: non è una gara

Ogni bambino ha tempi diversi. Alcuni amano esplorare mille passioni, altri preferiscono restare a casa dopo la scuola. Non esiste un numero "giusto" di attività, ma solo quello che fa bene al tuo bambino e alla serenità familiare.

Ecco 3 attività extrascolastiche particolarmente consigliate per bambini e ragazzi, selezionate per il loro valore educativo, relazionale ed emotivo:

1 Sport di squadra (pallavolo, basket, rugby)

Perché è consigliato:

- Aiuta a sviluppare il senso di appartenenza, la cooperazione, il rispetto delle regole e la gestione delle emozioni. È anche un ottimo sfogo fisico dopo ore seduti sui banchi.
- Età consigliata: dai 5 anni in su, in base al tipo di sport.
- Bonus: Imparano a vincere e perdere con equilibrio.



2 Musica (strumento, coro, propedeutica musicale)

-Consigliata perché stimola la concentrazione, la memoria e la disciplina. Suonare uno strumento o cantare in un coro aiuta anche a esprimere le emozioni e potenzia le capacità cognitive.

-Età consigliata: già dai 3-4 anni per la propedeutica; strumenti dai 6 anni in su.

-Bonus: Rafforza l'autostima e insegna la pazienza.



3 Laboratori creativi o espressivi (arte, teatro)

-Consigliati perché offrono uno spazio per la creatività, la sperimentazione e il pensiero laterale. Attività come il teatro migliorano anche l'espressione verbale e la gestione delle emozioni.

-Età consigliata: dai 5-6 anni, con proposte calibrate sull'età.

-Bonus: Aiutano a scoprire passioni personali e talenti nascosti.



Naturalmente la scelta dipende anche dalla personalità e dai bisogni individuali: ad esempio, un bambino timido potrebbe trarre beneficio dal teatro per sciogliersi, mentre uno molto attivo potrebbe esprimersi meglio attraverso lo sport.

Ricordate: L'importante è seguire sempre i desideri di espressione dei nostri figli perché svolgano l'attività con entusiasmo e felicità!!

Buon rientro a tutti!!



Laura Arena



I bijoux "parlanti" di MAM_ART_bijoux

nascono dal mio essere mamma (tris!), ma parlano a tutte le donne.

Sono Lucia, artigiana creativa, con le mani sempre in movimento e il cuore pieno di idee. Creo bijoux in ottone pensati, disegnati, incisi e assemblati a mano - con amore. Il mio. Ogni gioiello è unico, perché parla la lingua delle donne vere: quelle che amano, che crollano, che si rialzano. Quelle che ridono forte, e a volte piangono piano. Raccontano storie vere: le mie, le tue, le nostre.

Ogni pezzo nasce così: da un'intuizione, una parola al volo, una chiacchiera tra amiche o una giornata storta trasformata in un sorriso. Non sono "solo" accessori.

Sono bracciali, collane, anelli, orecchini che parlano di noi. Quel dettaglio che ti fa distinguere tra tutte.

Indossa la tua storia.
Io la inciderò per te.

Lucia



MAM_ART_BIJOUX



CRESCERE IN MOVIMENTO:

l'osteopatia che accompagna bambini e famiglie



Entrare nel mio studio è un po' come entrare in un piccolo mondo dedicato alla crescita serena dei bambini.

Ci sono tappetini morbidi, qualche libro colorato, giochi per incuriosire i più piccoli e, soprattutto, tanto spazio per muoversi. Perché è proprio il movimento la chiave di tutto: la base su cui si costruiscono la salute, la postura e persino la felicità di un bambino.

Da osteopata mi occupo di adulti e bambini, ma il mio cuore batte forte soprattutto quando aiuto i più piccoli. Nei primi anni di vita, il corpo è un piccolo universo in continua evoluzione:

ogni rotolamento, ogni tentativo di gattonare, ogni passo incerto è un tassello fondamentale di un puzzle straordinario che porta alla crescita fisica e psicomotoria.

Ogni movimento racconta una storia, e io sono lì per ascoltarla.

Il linguaggio segreto del corpo dei bambini

Quando un neonato arriva nel mio studio, spesso mi basta osservarlo per capire molto di lui: come si muove, come tiene la testa, come reagisce agli stimoli.

I genitori arrivano con dubbi e preoccupazioni comuni:

"Non si gira ancora da solo..."

"Non vuole stare a pancia in giù..."

"Non gattona come gli altri bimbi della sua età..."

Queste situazioni sono molto frequenti e non sempre indicano un problema serio, ma ascoltarle e osservarle è fondamentale. L'osteopatia pediatrica è un approccio dolce e rispettoso, che aiuta a sciogliere piccole tensioni e rigidità che possono rallentare le tappe motorie.

Attraverso tecniche delicate, senza alcuna manovra invasiva, accompagno il corpo del bambino a ritrovare la sua libertà naturale. Un corpo libero si muove meglio, esplora di più, e cresce in modo più armonioso.

Osteopatia e famiglia: un lavoro di squadra

Il mio lavoro non si ferma ai bambini. Una famiglia in equilibrio è la base per la serenità di tutti. Spesso aiuto anche mamme e papà a ritrovare benessere dopo periodi di grande stress fisico ed emotivo, come la gravidanza o i primi mesi di vita del bambino.

Per le mamme, ad esempio, l'osteopatia è preziosa per riequilibrare il corpo dopo il parto, sciogliere tensioni, ridurre dolori lombari o cervicali e ritrovare energia. Per i papà, che spesso sollevano e portano i piccoli, l'osteopatia è utile per migliorare postura e prevenire dolori muscolari.

Quando tutta la famiglia sta bene, il tempo insieme diventa più leggero e sereno.



Raccontare il movimento ai bambini: i miei libri

Accanto al lavoro in studio, ho scelto di parlare ai bambini anche attraverso le storie. Scrivere libri mi permette di trasformare concetti complessi come la postura, l'equilibrio e il movimento in avventure divertenti e colorate.

"Leo e la giraffa Miriam - La magia della schiena dritta" è un libro che insegna ai più piccoli, con leggerezza, quanto sia importante prendersi cura della propria postura. Leo, con l'aiuto della simpatica giraffa Miriam, scopre che stare dritti non significa solo bel portamento, ma anche sentirsi più forti e sicuri.

"La famiglia Piedoni e il segreto del libro" è una storia di movimento, scoperta e avventura: una famiglia buffa e speciale che insegna ai bambini il piacere di muoversi e di vivere la vita come un gioco.

Entrambi i libri, disponibili su Amazon, sono un'estensione naturale del mio lavoro: voglio che i bambini imparino a conoscere il proprio corpo anche fuori dallo studio, attraverso il gioco e la fantasia.

Un messaggio per le mamme

Se c'è una cosa che ripeto sempre alle mamme è questa: osservate i vostri bambini, e fidatevi del loro corpo. Ognuno ha i suoi tempi, ma accompagnarli con cura, movimento e consapevolezza fa una differenza enorme sul loro futuro.

Crescere in movimento non è solo una fase dell'infanzia: è il primo passo verso una vita sana, piena di energia e di libertà. E come osteopata, e come autrice di libri per bambini, il mio obiettivo è proprio questo: aiutare le famiglie a scoprire la magia del movimento.



Miriam Sommese, osteopata

www.osteopatomiriamssommese.com



by H2Bizness

MNG TRAVEL è un tour operator/agenzia viaggi con sede a Milano specializzato nella creazione e rivendita di pacchetti viaggio a livello internazionale.

Scopri nuovi mondi e culture con MNG Travel!

MNG TRAVEL



Viale Serra 16, 20148 Milano



(+39) 02 4954 3090



info@h2bizness.it

PANCAKE CON SQUEEZ DI MELA



Abituarsi, di nuovo, alla routine non è semplice, né per noi né per i nostri bimbi, ma esiste un segreto che può rendere dolce e perfetto l'inizio di ogni giornata: Colazione con gli Squeeze di Melinda!

Pancake con squeeze di mela

Ingredienti per 6 pancake

-  2 uova medie
-  10 g lievito vanigliato
-  10 g zucchero di canna
-  250 ml latte intero
-  200 g farina tipo 1
-  20 g burro chiarificato
-  Squeeze di mela (1 per pancake)
-  Cannella in polvere

Procedimento

Sbattete le uova con una frusta, unite il latte poco per volta, e mescolate; quando le uova e il latte si saranno amalgamati, aggiungete la farina setacciata continuando a mescolare, per ultimo aggiungete il lievito. La crema che dovete ottenere non sarà piuttosto liquida. In una padella antiaderente, scaldate una noce di burro; quando si sarà sciolto, versate l'impasto nel centro della padella con un mestolo di medie dimensioni, e stendetelo in maniera omogenea. Fate cuocere, quando i bordi inizieranno a scurirsi, girate con la spatola, e proseguite la cottura per circa 1 minuto. Una volta pronte, versate sopra lo Squeeze e se vi piace, una spolverate con cannella in polvere o cacao.



IL TEMPO DELL'ATTESA:

come vivere i giorni che precedono il parto

I nove mesi di gravidanza, pur essendo un momento di grande attesa, vengono vissuti in sorta di bolla che riesce a sospendere in parte l'inesorabile scorrere del tempo: le trasformazioni sono numerose, l'adattamento richiede resilienza e le cose da fare, da pianificare, da organizzare, che si tratti di un primo figlio o di fratellini/sorelline, sono davvero molteplici. La donna, con la sua capacità poliedrica di passare da un ruolo all'altro e di fare mille e più attività contemporaneamente, ha la possibilità di esprimersi in tutte le sue competenze, riuscendo a tirare fuori risorse inaspettate, quindi, anche se talvolta ci sono trimestri più faticosi ed intensi di altri, possiamo dire che tutto sommato si ha sempre la sensazione di riuscire a superare ogni possibile intoppo.

L'attesa che precede il grande evento invece, per quanto molto breve rispetto all'intera gestazione, poiché può coprire un lasso temporale di una o due settimane al massimo, ha la capacità di estendersi e diluirsi oltre misura, risultando alla percezione interiore, quasi infinita. Le persone che circondano la futura mamma domandano pedissequamente come mai il pargolo non sia ancora nato, i parenti chiamano a giorni alterni chiedendo se il lieto evento sia giunto e, superate le 40 settimane anche le strutture che seguono la donna per accompagnarla al parto iniziano a fare monitoraggi più serrati ipotizzando, se non addirittura programmando, eventuali induzioni.

Ecco allora che la donna può sentirsi inadeguata e smarrita e perdere di vista sia la fisiologia della gravidanza che può durare 42 settimane, o meglio dieci lune, sia la perfezione della natura che sa esattamente quale ritmo seguire e per quale motivo. Ovviamente si parla di gravidanze fisiologiche in cui i valori rientrano nella norma e non di eccezioni che prevedono necessariamente interventi che devono per forza anticipare i tempi. A questo punto quello che era un tempo magico, incantato e sospeso, si fa un tempo ostico, faticoso, denso e vischioso in cui ci si sente intrappolate e a tratti impotenti, tuttavia, proprio in quella manciata di giorni si racchiude il mistero più grande.



Il mistero di una placenta che sta concludendo il suo compito, il mistero di un'anima che sceglierà di nascere quando sentirà che è il momento, il mistero di un miracolo che si compierà nel momento esatto in cui deve compiersi, né prima, né dopo. E proprio come il parto che ci vuole presenti nel qui ed ora, senza distrazioni o pensieri accessori, così i giorni che precedono la nascita possono diventare una preziosa occasione per mettersi in ascolto e per vivere con consapevolezza il dolce sapore di tutti quegli attimi che anticipano un appuntamento importante. In un'era in cui tutto è diventato estremamente veloce, la vera rivoluzione sta nel rallentare, nel non fare. E allora ai parenti e ai conoscenti si può dire che la data presunta è un mese dopo, così da non destare quelle attenzioni che, pur amorevoli e pregne di cura, possono diventare troppo invadenti e concedersi di aspettare, osservare, ascoltare e niente più, stando nell'intimità della propria casa e della propria famiglia.

Allora sì che si avrà modo di cogliere segnali impercettibili e di rimanere in quel flusso incredibile che è la vita che precede la vita. Allora sì che il tempo dell'attesa si trasformerà in una sorta di lunga, ma piacevolissima vigilia, al pari di quella che è tanto desiderata dai bambini, poiché nel suo passaggio intriso di emozioni ed aspettative, porta con sé i doni più belli e preziosi.

ETICHETTE FAI DA TE PER L'ORTO:

Idee da fare con i piccoli

Da creare con bastoncini e oggetti riciclati.

Coltivare un orto con i bambini è un modo semplice e divertente per avvicinarli alla natura. Basta un piccolo terreno o qualche vaso per iniziare una bellissima avventura.

Per rendere l'esperienza ancora più creativa, si possono realizzare insieme ai bambini delle etichette personalizzate per indicare cosa cresce in ogni aiuola o in ogni vaso.

Creare queste etichette è un'attività semplice ma educativa, stimola la manualità e la fantasia e coinvolge i bambini nella cura delle piante.



Occorrente

- Bastoncini di legno (stecche da gelato, rametti, cucchiari di legno)
- Cartoncino, piccoli sassi lisci, coperchi di barattoli o tappi di bottiglia
- Pennarelli indelebili o colori acrilici
- Colla vinilica
- Forbici
- Facoltativi: immagini di ortaggi da ritagliare, vernice trasparente protettiva

Procedimento

Iniziate l'attività vedendo cosa avete a disposizione, cosa potete procurarvi e poi scegliete come realizzare il supporto e l'etichetta. Per l'etichetta potete usare dei sassi lisci, dei cartoncini tagliati in forma di foglia o rettangolo, dei coperchi di bottiglia o altri oggetti riciclati di forma piatta.

Il passaggio successivo è decorare l'etichetta: il bambino scrive il nome dell'ortaggio (ad esempio "Pomodori", "Basilico") e può disegnare l'ortaggio o incollare un'immagine ritagliata da una rivista.

Lasciate libero spazio alla fantasia e ogni bambino personalizzerà le sue etichette usando colori diversi o inventando simboli per riconoscere le piante.

Le etichette, visto che andranno all'esterno, devono essere protette e quindi è necessario coprirle con uno strato di vernice trasparente.

Come ultimo compito, bisogna posizionare ogni etichetta accanto alla pianta corrispondente... e il gioco è fatto!



Con questa attività, l'orto diventa colorato e i bambini imparano a riconoscere le piante in modo giocoso! Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com



Prodotti per tutta la famiglia

SelissA è una realtà tutta italiana: i nostri prodotti sono stati ideati a Milano, grazie anche alla consulenza di medici specialisti e vengono realizzati in Puglia con materie prime biologiche certificate tra cui l'olio extra vergine d'Olive del territorio.

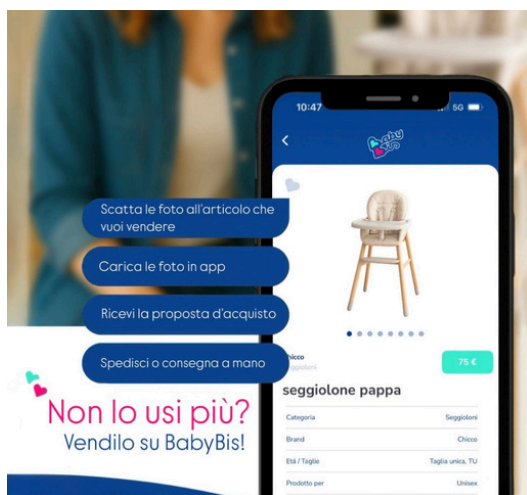



 SelissA



BABYBIS:

IL PRIMO MARKETPLACE SOLIDALE DEDICATO AL MONDO 0-16



Un nuovo modo di fare acquisti per i più piccoli sulla app, aiutando le famiglie e sostenendo le associazioni del terzo settore.

Milano, 18 Luglio 2025- Si chiama BabyBis ed è il primo marketplace digitale solidale dedicato al mondo dell'infanzia e dell'adolescenza. Una piattaforma semplice e intuitiva che permette alle famiglie non solo di vendere, acquistare o donare articoli per bambini, ma soprattutto di supportare cause sociali attraverso speciali vendite solidali in app in collaborazione con Enti del Terzo Settore (ETS).

L'iniziativa: vestiti belli, prezzi solidali, impatto concreto

BabyBis ha appena lanciato la prima delle tante vendite solidali che verranno organizzate sulla app. Questa prima vendita è in collaborazione con l'ETS Amici di Welcomed, per sostenere la loro iniziativa Visita Sospesa. Grazie alla generosità di un noto negozio di Milano, sono stati donati oltre 500 capi firmati (fascia 8-16 anni): capi nuovi, di alta qualità, messi in vendita a prezzi accessibili, con gran parte del ricavato devoluto all'associazione, al netto di una commissione per il servizio offerto da BabyBis che si occupa di tutta la parte logistica in supporto dell'ETS (foto, caricamento, vendita, spedizione).

Un modello circolare, sostenibile e sociale

L'obiettivo di BabyBis è chiaro: trasformare il consumo in un gesto responsabile, che sostiene le famiglie, riduce gli sprechi e finanzia progetti sociali. Con un modello trasparente ed accessibile la piattaforma vuole diventare punto di riferimento per chi crede in un nuovo modo di fare impresa dove etica e sostenibilità non sono un'aggiunta bensì il cuore del progetto.

"Vogliamo unire tecnologia, impatto sociale e semplicità d'uso per aiutare famiglie ed associazioni no profit. Crediamo in un'impresa che cresce insieme agli altri. BabyBis nasce per dimostrare che si può fare business con coscienza, generando valore per le famiglie, per l'ambiente e soprattutto per chi ne ha più bisogno" spiega Emanuela, ideatrice e co-founder di BabyBis.

Come funziona

L'app BabyBis è già disponibile e scaricabile su Apple Store e Google Play e dal sito www.babybis.it. Gli utenti possono registrarsi gratuitamente, vendere articoli nuovi o usati, donare o acquistare beni da vendite solidali, ricevere subito voucher sconto da brand partner al momento della registrazione. Invitiamo gli enti del terzo settore e le aziende sensibili al tema della responsabilità sociale d'impresa interessati a far parte di questa iniziativa a contattare BabyBis agli indirizzi aziendepartners@babybis.it ed etse@babybis.it. Ogni acquisto solidale è un piccolo gesto che genera valore reale e d'altronde il mantra della piattaforma è "piccoli gesti un mondo di differenza".



Baby Bis srl,

Viale Bianca Maria 24, 20129 Milano (MI)

MOB: +393495864035

presse@babybis.it - info@babybis.it

NON SAI PIÙ DOVE METTERE LE COSE

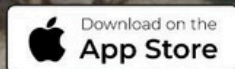
DEL TUO BAMBINO?



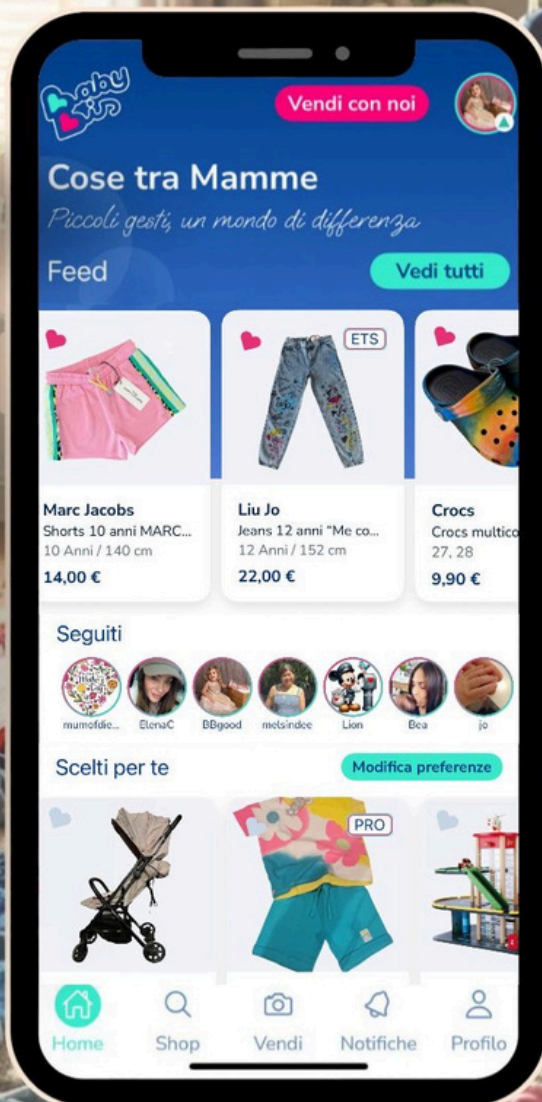
SCARICA L'APP



Marketplace bambini 0-16 anni



VENDI. COMPRA. DONA



GARDALAND: LA 50° STAGIONE



Gardaland Resort: la 50ª stagione continua tra tradizioni bavaresi, avventure mostruosamente divertenti e magia d'inverno

Il 2025 segna un traguardo speciale: la celebrazione della 50ª stagione di Gardaland, un anniversario importante che non poteva che includere anche gli eventi che da oltre dieci anni rendono indimenticabili i mesi autunnali e invernali del Resort. Appuntamenti che continuano a richiamare famiglie e gruppi di amici, pronti a vivere insieme un susseguirsi di emozioni e divertimenti tra i viali del Parco, in scenari sempre nuovi.

Dal 13 al 30 settembre, ogni giornata sarà una festa con Gardaland Oktoberfest, un omaggio alla tradizione bavarese da sempre apprezzata in tutto il mondo e che, fra i viali del Parco, prende vita in una versione unica che unisce l'atmosfera tipica dei festeggiamenti ai colori e all'energia di un grande parco divertimenti. Spettacoli dal vivo, allestimenti a tema, specialità gastronomiche e brindisi in compagnia renderanno ogni visita ancora più speciale.



Dal 3 ottobre al 2 novembre torna Gardaland Magic Halloween: mostri buffi, zucche giganti e decorazioni spettrali trasformano il Parco nel luogo perfetto per chi ama vivere il lato più sorprendente dell'autunno, il brivido si declina in esperienze di diversa intensità, dalle serate di venerdì pensate per i più temerari alle giornate del weekend dedicate alle famiglie con bambini.



Infine, **dal 6 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026,** Gardaland Resort si trasforma nel regno delle luci scintillanti e delle atmosfere incantate di **Gardaland Magic Winter.** Un'esperienza invernale unica, che unisce emozioni adrenaliniche e momenti magici, grazie alle attrazioni aperte, agli spettacoli esclusivi e agli eventi speciali nell'intero Resort. Un'opportunità imperdibile per chiudere l'anno in corso e accogliere il nuovo con il sorriso, immersi nella magia e nel divertimento di Gardaland Resort.



RITORNO A SCUOLA: kit di sopravvivenza



Genitori, ci risiamo, è quel periodo dell'anno che incombe. Non parlo del Natale, intendiamoci. L'altro. Quello in cui ci culliamo nell'illusione che l'istituzione scolastica ci regalerà un briciolo di quiete. Quel giorno tanto atteso in cui, carichi di zaini, merendine e aspettative, scortiamo i nostri pargoli all'ingresso e torniamo a casa esultanti, come se avessimo conquistato chissà quale trofeo. La medaglia al valore per aver superato indenni l'estate.

L'estate, si sa, è quel periodo incantevole in cui i bambini si svegliano all'alba pieni di vitalità, immancabilmente. Persino dopo giornate intere spese tra spiaggia, parco giochi e granite. Soprattutto dopo la granita. Noi genitori, d'altra parte, dopo tre mesi di "Mamma, non so che fare", "Papà, dov'è il caricabatterie?", "Mi accompagni da Greta/Lorenzo/Sofia/al cinema?", perché ormai i bambini hanno nomi da attrazione turistica

arriviamo a settembre che sembriamo veterani di guerra, ma senza onorificenza e soprattutto senza pensione 😊

Ed è proprio qui che entra in gioco lui.

Il Rientro a Scuola. Il nostro personale nuovo inizio. Il nostro primo gennaio in jeans sbiaditi e borse sotto gli occhi da nottambuli.

La nuova stagione del "Siamo prontissimi!"

Certo, affermare "siamo pronti" è forse un po' azzardato. I bambini sono ancora sintonizzati sul fuso orario da "Ferragosto" e ritengono che il pigiama sia un abbigliamento accettabile fino a novembre inoltrato. Ma noi genitori siamo motivati. Pieni di apprensione. Di liste infinite. Di moduli da compilare incomprensibili. Di grembiuli acquistati a luglio con l'ingenua convinzione di essere previdenti, e che adesso non calzano più nemmeno alle bambole

I soliti buoni propositi di settembre

Rientro a Scuola significa anche periodo di buoni propositi:

- "Quest'anno, sveglie puntuali! " (spoiler: illusi)
- "Niente urla mattutine! " (spoiler: ma quando mai)
- "Merende sane e preparate in casa! " (spoiler: cracker a volontà)
- "Zaini preparati la sera prima! " (spoiler: zaini abbandonati in auto alle 7:59)

E mentre immaginiamo una routine impeccabile degna di Mary Poppins che incontra Marie Kondo, ci ritroviamo a strillare "Metti le scarpe! !" persino al cane, pur di avere compagnia in questo marasma.

Ma alla fine, volete sapere una cosa?

Il Rientro a Scuola non significa solo riprendere le redini, ma anche ritagliarsi un po' di tempo per noi. Alla pausa caffè senza domande pressanti ogni due minuti, ma soprattutto al caffè caldo, già perché forse non lo ricordate più, ma il caffè si può anche bere caldo. Al silenzio che è paragonabile a un'armonia celestiale.

Alla libertà di lavorare seduti, senza dover fare da parco giochi a un figlio in cerca di attenzioni.



E soprattutto, è il ritorno alla fantastica, imperfetta e umanissima arte di arrangiarsi. Quella che ci fa scordare il giorno della riunione di classe, ma ci spinge a lasciare un messaggio incoraggiante nello zaino con scritto "Spacca tutto". Quella che ci fa confondere il giorno del ricevimento, ma non si dimentica mai di regalare un sorriso al rientro. Quella che ci fa correre, barcollare, rimproverare, gioire e soprattutto esserci. Sempre e comunque. Dunque, genitori, bentornati sul campo di battaglia.

Malgrado le calzature inadatte, il caffè raffreddato e bevuto a sorsi, lo sguardo umido e i pensieri che affollano la mente.

Supereremo anche questa. Pure quest'anno.

E qualora non dovessimo farcela... poco male. Anche da questo i figli traggono insegnamento.

Graziana Trinchera



Fruit-tella®

Il potere di un sì



BACK TO SCHOOL:

consigli per un rientro sereno

Ci siamo, la fine dell'estate e l'inizio del nuovo anno scolastico è alle porte e con esso una serie di emozioni contrastanti per tutte le famiglie.

Da una parte, il desiderio che tutto sia perfetto, pronto per ripartire alla grande e d'altra un filo di nostalgia per un'estate trascorsa insieme all'insegna di tempi scanditi da meno impegni ma soprattutto insieme.

A tal proposito c'è un'emozione sicuramente che accomuna il rientro sia i grandi che i piccini, il distacco. Un vero e proprio mix quest'ultimo di gioia ma tante volte anche un po' di paura di non riuscire ad affrontare tutto.

Nulla che un po' di calma e tanta razionalità non possano controllare e far quadrare quella che durante l'anno si rivela una macchina organizzativa perfetta o quasi.



Il peso emotivo può inficiare il successo del primo giorno di scuola. Soprattutto nei più piccoli, questo perché per loro, l'inserimento nelle nuove classi può generare un mix tra emozione ed ansia. Ecco perché un grande ruolo in questo frangente lo deve fare il genitore. Tocca a mamma e papà smorzare il tutto, rendere questo momento piacevole alleviandolo e soprattutto meno carico di aspettative.

Come? Ci sono dei piccoli accorgimenti che si possono attuare e che naturalmente cambiano in base all'età dei protagonisti.

A tal proposito vi diamo qualche suggerimento utile su come aiutare i bambini in un inserimento scolastico sereno. Questo perché diciamocelo, il rientro a scuola non è mai uguale per tutti, va dunque data la giusta adeguata attenzione.

Primo giorno di asilo nido

Per il rapporto mamma e bimbo questo è un momento davvero delicato. Spesso viene visto come un vero e proprio "distacco" quasi paragonabile ad un trauma se non preparato. Sopravviene un senso di vuoto spesso e non solo nel bambino ma anche nella mamma stessa. Ecco perché è importante che non si trasmetta il senso di angoscia al proprio bimbo così da rendergli l'esperienza ottimale e soprattutto senza troppi pianti.

Come favorire il distacco? Il vedere il proprio genitore sereno fa sentire sicuro e tranquillo il bambino. Questa emozione positiva viene avvertita dal bambino così che al momento del distacco, si senta sicuro e protetto. È importante il tempo, quasi determinante in alcuni casi. Non lasciarsi prendere dalla fretta di lasciarlo lì, ma seguire piuttosto i suoi bisogni nei primi momenti. Il bimbo non deve assolutamente sentirsi "abbandonato" ma piuttosto deve sentirsi guidato verso l'inizio di una grande avventura. Questa è la chance di un ingresso senza troppi drammi nella sua nuova classe ed il primo approccio con compagni ed insegnanti.

I saluti brevi sono da preferite, cercare di creare una routine, un rituale da ripetere ogni mattina, e parlare al bambino non dicendo bugie, tipo

“ la mamma torna subito ” ma piuttosto raccontando che si va a riprenderlo al termine del lavoro evita il senso di “abbandono”.

E se fa capricci? Guidarlo, riconoscere la sua paura ed aiutarlo ad affrontarle con parole confortanti potrebbe essere un’ottima soluzione , o magari farsi aiutare in quel momento dalla presenza di un educatore con parole di rassicurazione potrebbe aiutare.

Primo giorno scuola dell’infanzia

Il passaggio da nido a scuola dell’infanzia in alcuni casi può sembrare meno destabilizzante, quasi un rito di passaggio, ma non è per tutti così. A differenza del nido, il periodo di inserimento nell’infanzia è decisamente più breve e varia a seconda dell’istituto. In alcuni casi è completamente assente per cui i bimbi si trovano catapultati direttamente in una classe nuova, non familiare, con compagni di varie età ed insegnanti nuove. Questo contesto potrebbe destabilizzare non solo loro ma talvolta anche le mamme più apprensive. Queste, in alcuni casi, potrebbero commettere l’errore di trasmettere la loro ansia ai piccoli. Ecco, questo è quello che va assolutamente evitato perché potrebbe costare loro caro. Piuttosto che preoccupazione i bambini devono sentirsi a loro agio già nell’atteggiamento positivo del genitore in quel momento. Vederli accompagnare a scuola in atteggiamento positivo e rassicurante anche nell’affidare i bambini ai loro insegnanti, dire parole di incoraggiamento su un buon inizio, con promesse di nuove amicizie e di nuove attività da fare insieme potrebbero essere una giusta arma di persuasione anche per i più timorosi

Primo giorno Scuola primaria

Ed il tanto famigerato primo giorno tra i banchi di scuola primaria è giunto. Anche in questo caso, molto spesso sono più ansiose le mamme che i bambini. L’emotività dei bambini è alquanto soggettiva in merito ma sicuramente è determinante l’atteggiamento assunto dagli accompagnatori per l’ingresso in questa nuova avventura dei piccoli studenti.

È importante dar la giusta preparazione ai figli a questa nuova avventura e non solo dal punto di vista del corredo scolastico. Coinvolgerli nell’acquisito del corredo, renderli partecipi nelle scelte è importante così quanto e parlare. È sicuramente positivo e propositivo il dialogo. Sedersi e raccontarsi le emozioni reciproche del momento può aiutare i bambini a scaricare un po’ le emozioni del momento. Si viene a creare così da una parte l’occasione per il bambino di esternare le proprie , e dall’altra permettere al genitore di lenire le preoccupazioni eventuali. Come? spiegando loro che questo non è altro che un nuovo inizio, diverso ma ricco di nuove esperienze belle dove non solo si potranno imparare cose, conoscere nuove persone ma anche un’opportunità di crescere in un ambiente ricco di stimoli.

Tutti questi consigli sono sicuramente un ottimo spunto da cui partire ma c’è una cosa che bisogna sempre ricordare, che non sono regole scritte, che non funzionano sempre per tutti ma variano in base a situazioni, emozioni e personalità dei suoi protagonisti.

I bambini lo sappiamo bene, non sono tutti uguali, ma ognuno di essi ha un carattere, una personalità, vive delle emozioni a modo proprio e soprattutto hanno una propria sensibilità. Ecco perché il vero segreto per un back to school sereno è uno ed uno soltanto, ascoltare i propri figli. Solo seguendo le loro emozioni, ascoltando i loro bisogni un genitore riesce a regalare loro il massimo dell’esperienza scolastica. Non siete d’accordo?



Paola Iannone

www.sposa-felice.it

SETTEMBRE:

come affrontare al meglio il vero capodanno

Per i genitori con figli in età scolare il vero “anno nuovo” non inizia a gennaio, ma a settembre.

Classe nuova, libri nuovi, le corse in cartoleria per rispondere alle richieste di maestri e professori e, in sottofondo, quel desiderio di mettere mano al proprio quotidiano che spesso fa capolino dopo essere stati in ferie, desiderio che altrettanto spesso viene però fagocitato dalla ripresa delle attività proprie e dei figli.

Come fare allora a tenere fede ai propri buoni propositi, gestendo al contempo lo stress da “back to school”?

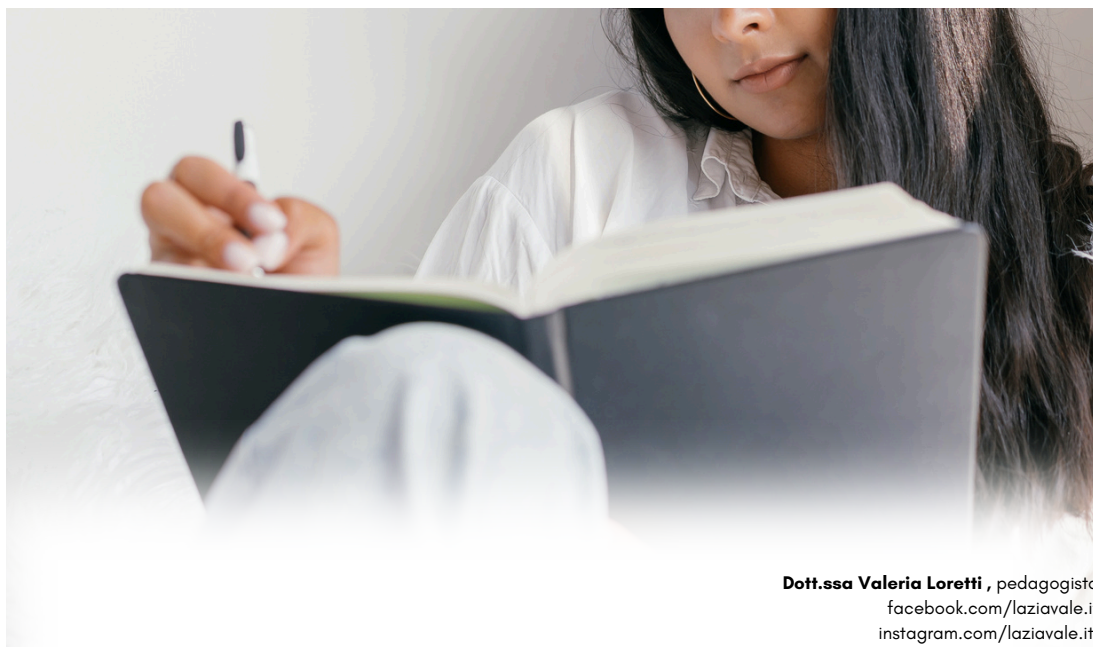
Un primo “trucco” è quello di introdurre un cambiamento alla volta, facendo in modo che l’obiettivo che ci poniamo sia sfidante ma al contempo raggiungibile, viceversa la frustrazione del “non riuscire” avrà la meglio e ci farà desistere in breve tempo.

In secondo luogo, prevedere già uno spazio temporale a calendario per il nostro buon proposito, che sia ricominciare la palestra o cucinare in modo più sano.

Segniamo già in agenda quell’impegno fisso, stabiliamo un tempo, ad esempio 2 ore a settimane, e collochiamole sul calendario così come faremmo con l’appuntamento dal dentista. In fondo si tratta di un appuntamento molto importante: quello con noi stessi.

Last but not least, come direbbero gli inglesi, **ascoltarci per comprendere** se abbiamo bisogno di aiuto. Ritornare ad allenarci in palestra può essere un obiettivo più semplice da raggiungere da soli, ma a volte desideriamo dei cambiamenti più profondi, come cambiare lavoro o addirittura professione, per affrontare i quali potrebbe essere funzionale farci affiancare da qualcuno che ci aiuti a mettere meglio a fuoco i nostri desideri e a “rimanere sul pezzo” nei confronti delle nostre prese di impegno. È ciò che fanno i life coach come me ;)

Quindi, prendi carta, penna e agenda e inizia ora a pianificare il tuo nuovo anno. Perché, riprendendo le parole di Albert Einstein, “non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose”.



Dott.ssa Valeria Loretta, pedagoga
facebook.com/laziavale.it
instagram.com/laziavale.it



Settembre

.....

.....

.....

.....

.....

Ottobre

.....

.....

.....

.....

.....

Novembre

.....

.....

.....

.....

.....

Dicembre

.....

.....

.....

.....

.....

Gennaio

.....

.....

.....

.....

.....

Febbraio

.....

.....

.....

.....

.....

Marzo

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Aprile



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Maggio

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Giugno

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Luglio

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Agosto

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

"MIO FIGLIO A SCUOLA NON VUOLE FARE NIENTE"

Quanto può essere frustrante sapere che il proprio figlio a scuola non vuole fare niente? Intelligente, ma non si applica. Perché? Ci sono cause e ragioni particolari di questo comportamento? Cosa possiamo fare?

"Suo figlio è bravo, ma non si applica. Potrebbe fare di più. È un bambino intelligente, ma non partecipa e non scrive! Non sta attento. Non ha voglia di fare niente". Chissà quanti genitori si sono sentiti dire queste cose dalle insegnanti dei loro figli e si sono domandati continuamente: perché mio figlio a scuola non vuole fare niente?

Poi magari lo stesso bambino a casa è un angelo, educato, collaborativo, partecipativo e riesce anche a recuperare tutti i compiti non svolti a scuola. Allora qual è il problema? Perché il bambino a scuola non vuole fare niente?

Se tuo figlio a scuola non vuole fare niente, non allarmarti. Considera anche il momento in cui il bambino manifesta questo comportamento. Spesso in prima elementare o comunque all'inizio di un nuovo percorso scolastico si possono verificare situazioni di questo tipo e può essere semplicemente sintomo di un disagio che va affrontato con pazienza, comprensione e il supporto giusto. L'importante è non ignorare il problema, ma affrontarlo in modo proattivo, cercando soluzioni che coinvolgano non solo il bambino, ma anche la scuola e, se necessario, esperti del settore.

Perché non vuole fare niente?

Mancanza di interesse. Se le materie scolastiche (come anche la modalità in cui vengono spiegate) non stimolano nel bambino curiosità o non sono percepite come interessanti, questi potrebbe mostrarsi anche totalmente disinteressato e non praticarle a scuola.

Problemi emotivi o psicologici. Il bambino potrebbe essere ansioso e sentire una certa pressione sui risultati che potrebbe anche bloccarlo. Se il bambino è turbato da conflitti che possono essersi verificati in famiglia o ha



difficoltà relazionali con i compagni di classe o problemi legati alla sua autostima, potrebbe non avere la forza emotiva per concentrarsi su ciò che accade in aula.

Un ambiente scolastico poco stimolante. Una didattica che non valorizza le capacità del ragazzo o un insegnante che non sa come coinvolgerlo o una scuola poco inclusiva possono portare a una sensazione di inutilità e disinteresse.

Problemi di apprendimento. Potrebbero esserci difficoltà di apprendimento non riconosciute come dislessia, discalculia, disgrafia (DSA, ADHD, ecc..) che possono far sembrare il bambino svogliato, quando in realtà sta affrontando una fatica invisibile. Queste però solitamente vengono diagnosticate a partire dalla seconda o anche terza elementare.

Cosa devo fare?

Se tuo figlio non vuole fare niente a scuola, dirgli di impegnarsi di più non basterà a modificare questo suo comportamento.

Ecco alcuni suggerimenti che puoi provare a mettere in atto:

Ascoltate senza giudicare: cercate di capire perché il bambino si comporta in questo modo parlando con lui/lei in modo aperto e senza critiche. Potreste scoprire così se ci sono problemi specifici, come difficoltà con un compito o una materia, preoccupazioni legate ai compagni di classe o paure legate magari ad una ansia da prestazione.



Coinvolgete nel processo educativo: capite insieme cosa potrebbe renderlo più motivato a scuola. Piccoli premi, molto semplici come il poter fare poi qualcosa che gli piace o a cui tiene particolarmente, o anche solo dargli più autonomia nell'organizzarsi con lo studio (questo se il bambino è già più grande).

Fornite un ambiente favorevole allo studio: un ambiente tranquillo, con orari di studio regolari e senza distrazioni, può migliorare la concentrazione e l'efficacia nell'apprendimento. Questo però può valere solo a casa, con il recupero dei compiti non svolti.

Parlate con gli insegnanti: sperando in un confronto costruttivo e non denigratorio nei confronti del bambino o della famiglia, cercate di capire se gli insegnanti hanno già messo in atto alcune strategie o se segnalano difficoltà particolari.

Promuovete la motivazione intrinseca: fate capire a vostro figlio l'importanza del sapere, non solo per i voti, ma per crescere come persona. Trovate il modo di collegare ciò che studia ai suoi interessi personali, in modo che imparare diventi una scelta sua e non una imposizione.

Valutate se ci sono difficoltà di apprendimento: se pensate che il comportamento del bambino possa essere legato a difficoltà cognitive, sarebbe utile chiedere una valutazione psicopedagogica. Questi strumenti possono aiutare a identificare eventuali disturbi e permettere di mettere in atto strategie mirate per supportarlo.

Ricorda che ogni bambino è diverso, e con il giusto supporto, motivazione e comprensione, anche i periodi difficili possono trasformarsi in opportunità di crescita e miglioramento.

il club delle mamme

Un club dedicato alle mamme.

In cui scambiarsi consigli, condividere emozioni, aiutarsi e crescere insieme!



www.clubdellemamme.com



[ilclubdellemamme](https://www.instagram.com/ilclubdellemamme)



[ilclubdellemamme](https://www.facebook.com/ilclubdellemamme)





LA MERENDA
CON MELINDA SQUEEZ!

LA FRUTTA, O LA MORDI
O LA SQUEEZZI.

