



## **CARA MAMMA, CARO PAPA'...**

**Ti assegno 17 compiti per iniziare tutti serenamente l'anno scolastico:**

### **1. MISURARE LA TEMPERATURA**

Controlla tuo figlio ogni mattina, se ha una temperatura superiore a 37,5 gradi non può andare a scuola.



### **2. CONTROLLA CHE IL BAMBINO STIA BENE**

Assicurati che non abbia mal di gola o altri segni di malattia, come tosse, diarrea, mal di testa, vomito o dolori muscolari. Se non è in buona salute non può entrare a scuola.



### **3. NIENTE SCUOLA SE IL BAMBINO HA AVUTO CONTATTI CON CASI POSITIVI**

Se ha avuto contatto con un caso di COVID-19, non può andare a scuola. Segui con scrupolo le indicazioni della Sanità sulla quarantena.



### **4. INFORMA LA SCUOLA SU CHI DEVE CONTATTARE**

Se non lo hai già fatto, informa la scuola su quali persone contattare in caso tuo figlio non si senta bene a scuola: nomi, cognomi, telefoni fissi o cellulari, luoghi di lavoro, ogni informazione utile a rendere celere il contatto.

## 5. ATTENZIONE ALL'IGIENE

A casa, pratica e fai praticare le corrette tecniche di lavaggio delle mani, soprattutto prima e dopo aver mangiato, starnutito, tossito, prima di regolare la mascherina e spiega a tuo figlio perché è importante. Se si tratta di un bambino, rendilo divertente. Lo stesso compito verrà svolto a scuola.



## 6. PROCURA BOTTIGLIETTE/BORRACCE CON IL NOME

Procura a tuo figlio una bottiglietta di acqua identificabile con nome e cognome.

## 7. INSEGNA L'IMPORTANZA DELLA ROUTINE

Svilupa le routine quotidiane prima e dopo la scuola, ad esempio stabilendo con esattezza le cose da mettere nello zaino per la scuola al mattino (come disinfettante personale per le mani e una mascherina in più) e le cose da fare quando si torna a casa (lavarsi le mani immediatamente, dove riporre la mascherina a seconda che sia monouso o lavabile; ...)



## 8. PARLA CON TUO FIGLIO DELLE PRECAUZIONI DA PRENDERE A SCUOLA

- Lavare e disinfettare le mani più spesso.
- Mantenere la distanza fisica dagli altri studenti.
- Indossare la mascherina.
- Evitare di condividere oggetti con altri studenti, tra cui bottiglie d'acqua, dispositivi, strumenti di scrittura, libri...

## 9. PARLA CON LA SCUOLA

Informati su come la scuola comunicherà alle famiglie un eventuale caso di contagio da COVID-19 e sulle regole che in questi casi verranno seguite. Sul sito web c'è una apposita sezione dedicata all'emergenza



## 10. PENSA AI TRASPORTI

Pianificare e organizzare il trasporto di tuo figlio per e dalla scuola: - Se è piccolo, spiegagli che non può mettersi le mani in bocca. Accertati che abbia compreso l'importanza di rispettare le regole da seguire a bordo  
- Se va in auto con altri compagni, accompagnato dai genitori di uno di questi, spiegagli che deve sempre seguire le regole: mascherina, distanziamento, pulizia delle mani.



## 11. INFORMATI SULLE REGOLE ADOTTATE DALLA SCUOLA

Per esempio quelle per entrata e uscita, l'educazione fisica e le attività libere (come la ricreazione) e sulle regole della mensa, in modo da presentarle a tuo figlio e sostenerle, chiedendogli di rispettarle con scrupolo. Puoi trovare i regolamenti nella apposita sezione del sito web.



## 12. DAI IL BUON ESEMPIO

Rafforza il concetto di distanziamento fisico, di pulizia e di uso della mascherina, dando sempre il buon esempio.

### 13. TIENI A CASA UNA SCORTA DI MASCHERINE PER POTERLE CAMBIARE OGNI VOLTA CHE SIA NECESSARIO

Fornisci a tuo figlio una mascherina di ricambio nello zaino, chiusa in un contenitore. Se fornisci mascherine riutilizzabili, fornisci anche un sacchetto dentro cui riporre quella usata per portarla a casa per essere lavata. Se usi mascherine di cotone riutilizzabili, esse devono:

- coprire naso e bocca e l'inizio delle guance
- essere fissate con lacci alle orecchie
- avere almeno due strati di tessuto
- consentire la respirazione
- essere lavabili con sapone a mano o in lavatrice ed essere stirate (il vapore a 90° è un ottimo disinfettante naturale e senza controindicazioni).

Se fornisci a tuo figlio delle mascherine di stoffa, fai in modo che siano riconoscibili e non possano essere confuse con quelle di altri allievi.

[ph. abiliaproteggere.net]

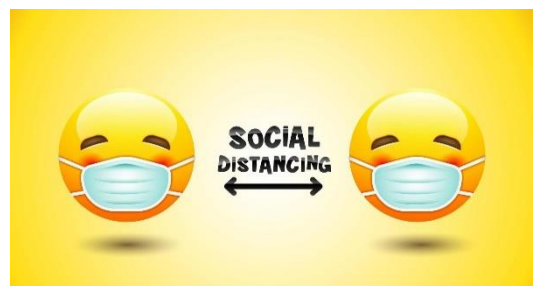


### 14. SPIEGA A TUO FIGLIO CHE A SCUOLA POTREBBE INCONTRARE DEI COMPAGNI CHE NON POSSONO METTERE LA MASCHERINA.

Di conseguenza lui deve mantenere la distanza di sicurezza, deve tenere la mascherina e seguire le indicazioni degli insegnanti. Prendi in considerazione l'idea di fornire a tuo figlio un contenitore (ad es. un sacchetto richiudibile etichettato) da portare a scuola per riporre la mascherina quando mangia; assicurati che sappia che non deve appoggiare la mascherina su qualsiasi superficie, né sporcarla.

### 15. SE HAI UN BAMBINO PICCOLO, PREPARALO AL FATTO CHE LA SCUOLA AVRÀ UN ASPETTO DIVERSO

Ad es. banchi distanti tra loro, insegnanti che mantengono le distanze fisiche e la mascherina, possibilità di stare in classe a pranzo.



## 16. PARLA CON TUO FIGLIO

Dopo il rientro a scuola informati su come vanno le cose e sulle interazioni con compagni di classe e insegnanti. Scopri come si sente tuo figlio e se si sente spiazzato dalle novità. Aiutalo ad elaborare eventuali disagi; se ti segnala comportamenti non adeguati da parte di altri allievi, parlane subito con gli insegnanti e con il Dirigente Scolastico. Fai attenzione a cambiamenti nel comportamento come eccessivo pianto o irritazione, eccessiva preoccupazione o tristezza, cattive abitudini alimentari o del sonno, difficoltà di concentrazione, che possono essere segni di stress e ansia. Però attenzione a non essere tu a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura. Chiedi informazioni sullo sportello psicologico di ascolto nella nostra scuola e di altre iniziative organizzate nel territorio per avere un parere esperto in un ambito protetto.



## 17. PARTECIPA ALLE RIUNIONI SCOLASTICHE, ANCHE SE A DISTANZA

Essere informato e connesso può ridurre i tuoi sentimenti di ansia offrendoti un modo per esprimere e razionalizzare eventuali tue preoccupazioni.



**Grazie dell'attenzione e della collaborazione.**

**Iniziamo serenamente l'anno scolastico.**

