

# Cara mamma, caro papà

**ti assegno 18 compiti per iniziare tutto serenamente l'anno scolastico:**

## 1. Misura la temperatura

Controlla tuo figlio ogni mattina per evidenziare segni di malessere. 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 andare a scuola.

## 3. Niente scuola se il bambino ha avuto contatti con casi positivi

Se ha avuto contatto con un caso 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 ulteriore informazione utile a rendere celere il contatto.

## 5. Attenzione all'igiene

A casa, pratica e fa 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

Sviluppa 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;...)



[ph.integratorimigliori.com]



[ph.just4kidsurgencare.com]



## 8. Parla con tuo figlio delle precauzioni da prendere a scuola

- Lavare e disinfettare le mani più spesso.
- Mantenere la distanza fisica dagli altristudenti.
- Indossare lamascherina.
- 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 quest'occasione si 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, accompagna tuo figlio con i genitori 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.

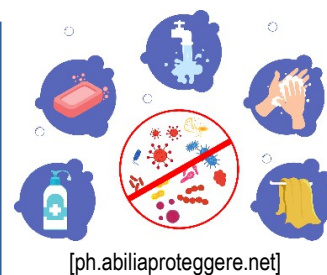
## 13. Tieni a casa una scorta di mascherine per poterle cambiare ogni volta che sia necessario

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.

## 14. Allena tuo figlio a togliere e mettere la mascherina toccando soltanto i lacci

## 15. 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.



[ph.abiliaproteggere.net]



[ph.corriere.it/salute]



repbourne.com



[ph.modenatoday.it]

## 16. 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.

## 17. 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 o ansia. Però attenzione a non essere tu a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura. **Partecipa alle riunioni scolastiche, anche se a distanza** Essere informato e connesso può ridurre i tuoi sentimenti di ansia e offrirti un modo per esprimere e razionalizzare eventuali tue preoccupazioni.

## 18. Sarebbe importante scaricare l'app "Immuni"

*Grazie dell'attenzione e della collaborazione.  
Iniziamo serenamente l'anno scolastico.*



[ph.parafarmaciacstore.it]



[ph.laist.com]