



Cara mamma, caro papà,

**ecco 18 compiti per iniziare tutti 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 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**

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 e le cose da fare quando si torna a casa (lavarsi le mani immediatamente, dove riporre la mascherina chirurgica, ecc).

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

- Lavare e disinfettare le mani più spesso.
- Mantenere la distanza fisica dagli altri alunni.
- Indossare la mascherina chirurgica quando non è garantito il distanziamento.
- 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.



**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 chirurgiche per poterle cambiare ogni volta che sia necessario**

Fornisci a tuo figlio una mascherina chirurgica di ricambio nello zaino, chiusa in un contenitore.

**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 cortesia, 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.

**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 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 su altre iniziative organizzate nel territorio per avere un parere esperto in un ambito protetto.

### **18. 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.

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

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dr.ssa Maria Rita Carmenini