Cara mamma, caro papà

ti assegno 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 pari o superiore a 37,5 gradi, non può andare a scuola.



[ph. integratorimigliori.com]

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 dell'Ist. Sup. di Sanità sulla quarantena.

4. Informa la scuola su chi deve contattare

Se non lo hai già fatto, informa la segreteria 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.



[ph. just4kidsurgentcare.com]

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 (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 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…



[ph. abiliaproteggere.net]

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.



[ph. corriere.it/salute]

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.



repbourne.com

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 in apposito sacchetto. Se usi mascherine di cotone riutilizzabili, esse devono avere almeno due strati di tessuto, 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. modenatoday.it]

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

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 gli verrà permesso di levarla; assicurati che sappia che non deve appoggiare la mascherina su qualsiasi

superficie, né sporcarla.

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.

16. **Se hai un bambino piccolo, preparalo al fatto che la scuola avrà un aspetto diverso**
Ad esempio banchi distanti tra loro, insegnanti che mantengono le distanze fisiche e la mascherina/visiera, possibilità per alcuni di stare in classe a pranzo.



[ph. parafarmaciastore.it]

17. **Parla con tuo figlio**
Al rientro da scuola informati su come vanno le cose e sulle interazioni con compagni di classe e insegnanti. Scopri come si sente tuo figlio e se è 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 la Dirigente Scolastica. Fai attenzione a cambiamenti nel comportamento come pianto o irritazione, 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. Chiedi informazioni sullo sportello psicologico di ascolto nella scuola e di altre iniziative organizzate nel territorio per avere un parere esperto in un ambito protetto.



[ph. laist.com]

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 della collaborazione.
Iniziamo serenamente l'anno scolastico.