

Cara mamma, caro papà

ti assegno 18 compiti per iniziare 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 (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 sezione dedicata all'emergenza.
- 10 Pensa ai trasporti**

Pianifica e organizza 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 da altri genitori, 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. Troverai i regolamenti sul sito web.
- 12** **Da' 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**
La scuola fornirà mascherine chirurgiche per gli alunni della Scuola primaria e secondaria. È opportuno l'uso di una bustina igienica dove riporre la mascherina quando non ne è previsto l'utilizzo. Assicurati che tuo figlio sappia che non deve poggiare la mascherina su qualsiasi superficie, né sporcarla.
Qualora il Commissario non potesse garantire per tempo la fornitura periodica di mascherine chirurgiche è possibile che la scuola richieda l'uso di mascherine di altro tipo (ad es. lavabili) fornite dalla famiglia. In tal caso potrebbe essere utile fornire a tuo figlio una mascherina di stoffa. Se fornisci a tuo figlio delle mascherine di stoffa, fa' in modo che siano riconoscibili e non possano essere confuse con quelle di altri allievi.
- 14** **Allena tuo figlio a togliere e mettere la mascherina toccando soltanto i lacci**
Fornisci a tuo figlio un contenitore (ad es. un sacchetto richiudibile etichettato) da portare a scuola per riporre la mascherina quando non la deve usare;
- 15** **Spiega a tuo figlio che a scuola potrebbe incontrare 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, possibilità di stare in classe a pranzo.
- 17** **Parla con tuo figlio**
Dopo il rientro a scuola informati su come vanno le cose.
Scopri come si sente tuo figlio e se si sente spiazzato dalle novità.
Aiutalo a elaborare eventuali disagi; se ti segnala comportamenti non adeguati da parte di altri allievi, parlane subito con gli insegnanti e con il dirigente scolastico.
Fa' 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.
- 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!*