

Cari mamma e papà

Vi assegno 18 compiti per iniziare tutti serenamente l'anno scolastico:

1. Misurate la temperatura

Controllate vostro figlio ogni mattina per evidenziare segni di malessere. Se ha una temperatura superiore a 37,5 gradi, non può andare a scuola.

2. Controllate che il bambino stia bene

Assicuratevi 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. Seguite con scrupolo le indicazioni della Sanità sulla quarantena.

4. Informate la scuola su chi deve contattare

Se non lo avete già fatto, informate la scuola su quali persone contattare in caso vostro figlio non si sente 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, praticate e fate praticare le corrette tecniche di lavaggio delle mani, soprattutto prima e dopo aver mangiato, starnutito, tossito, prima di regolare la mascherina e spiegate a vostro figlio perché è importante. Se si tratta di un bambino, rendetelo divertente. Lo stesso compito verrà svolto a scuola.

6. Procurate bottigliette/borracce con il nome

Procurate a vostro figlio una bottiglietta di acqua identificabile con nome e cognome.

7. Insegnate l'importanza della routine

Sviluppate 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. just4kidsurgentcare.com]



8. Parlate con vostro 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. Parlate con la scuola

Informatevi 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. Pensate ai trasporti

Pianificare e organizzare il trasporto di vostro figlio per e dalla scuola:

- Se è piccolo, spiegategli che non può mettersi le mani in bocca. Accertatevi 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, spiegategli che deve sempre seguire le regole: mascherina, distanziamento, pulizia delle mani.

11. Informatevi 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 vostro figlio e sostenerle, chiedendogli di rispettarle con scrupolo. Potete trovare i regolamenti nella apposita sezione del sito web.

12. Date il buon esempio

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

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

Fornite a vostro figlio una mascherina di ricambio nello zaino, chiusa in un contenitore. Se fornite mascherine riutilizzabili, fornite anche un sacchetto dentro cui riporre quella usata per portarla a casa per essere lavata. Se usate 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 fornite a vostro figlio delle mascherine di stoffa, fate in modo che siano riconoscibili e non possano essere confuse con quelle di altri allievi.



[ph. abiliaproteggere.net]



[ph. corriere.it/salute]



repbourne.com



[ph. modenatoday.it]



14. Allenate vostro figlio a togliere e mettere la mascherina toccando soltanto i lacci

15. Spiegate a vostro 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. Prendete in considerazione l'idea di fornire a vostro figlio un contenitore (ad es. un sacchetto richiudibile etichettato) da portare a scuola per riporre la mascherina quando mangia; assicuratevi che sappia che non deve appoggiare la mascherina su qualsiasi superficie, né sporcarla.

16. Se avete un bambino piccolo, preparatelo 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. Parlate con vostro figlio

Dopo il rientro a scuola informatevi su come vanno le cose e sulle interazioni con compagni di classe e insegnanti. Scoprite come si sente il bambino e se si sente spiazzato dalle novità. Aiutatelo ad elaborare eventuali disagi; se vi segnala comportamenti non adeguati da parte di altri allievi, parlatene subito con gli insegnanti e con il Dirigente Scolastico. Fate attenzione ai 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 VOI a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura. Chiedete informazioni sullo sportello psicologico di ascolto e di altre iniziative organizzate nel territorio per avere un parere esperto in un ambito protetto.

18. Partecipate alle riunioni scolastiche, anche se a distanza

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



[ph. parafarmacistaore.it]



[ph. laist.com]

*Grazie per l'attenzione
e per la collaborazione.*

Iniziamo serenamente l'anno scolastico.

