

## Cari genitori,

**Qualche "compito" per iniziare serenamente l'anno scolastico:**

### **1. Misurare 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. Controllare che il bambino stia bene**

Assicuratevi che non abbia mal di gola o altri segni di malattia, come forte raffreddore, 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 delle autorità sanitarie sulla quarantena.

### **4. Informate la scuola su chi deve contattare**

Se non l'avete già fatto, informate la scuola su quali persone contattare in caso vostro figlio non si senta bene a scuola: nominativi, telefoni fissi o cellulari, luoghi di lavoro, ogni ulteriore informazione utile a rendere celere e certo 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. Provate a renderlo divertente. Si farà lo stesso a scuola.

### **6. 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; ...)

### **7. Parlate con vostro figlio delle precauzioni da prendere a scuola**

- Lavare e disinfettare le mani spesso.
- Mantenere la distanza fisica.
- Indossare la mascherina.
- Evitare di condividere oggetti, tra cui bottiglie d'acqua, dispositivi, cancelleria, libri,...

### **8. 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.

### **9. Pensate ai trasporti**

Pianificate e organizzate il trasporto di vostro figlio per e dalla scuola:

accertatevi che abbia compreso l'importanza di rispettare le regole da seguire sullo scuolabus;

se va in auto con altri compagni, accompagnato dai genitori di uno di questi, spiegate che deve sempre seguire le regole: mascherina, distanziamento, pulizia delle mani.

### **10. Informatevi sulle regole adottate dalla scuola**

Per esempio quelle per l'entrata e l'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. Troverete il patto di corresponsabilità sul sito e sul registro elettronico.

### **11. L'importanza del buon esempio**

Rafforzate i concetti di distanziamento fisico, di pulizia e di uso della mascherina, dando il buon esempio.

### **12. Avvertite che a scuola potrebbe incontrare dei compagni che non possono mettere la mascherina.**

Spiegate che non è un problema e che in questo caso è necessario mantenere la distanza di sicurezza e eventualmente tenere la mascherina, seguendo le indicazioni degli insegnanti.

### **13. Se avete un bambino piccolo, preparatelo al fatto che la scuola potrebbe avere un aspetto diverso**

Troverà, ad esempio, banchi distanti tra loro, insegnanti che mantengono le distanze fisiche e la mascherina. Non si mangerà in mensa ma che si resterà in classe a pranzo.

### **14. 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 sta, se si sente turbato dalle novità. Aiutatelo ad elaborare eventuali disagi. Prestate attenzione a cambiamenti nel comportamento (irritazione, eccessiva preoccupazione, cattive abitudini alimentari o del sonno, difficoltà di concentrazione) che possono essere segni di stress e ansia. Però attenzione a non essere voi stessi familiari a trasmettere stress e ansia o preoccupazioni oltre misura. Chiedete informazioni sullo sportello di supporto psicologico presente nell'Istituto e di altre iniziative organizzate per avere un parere esperto in un ambito protetto.

### **15. Partecipate alle riunioni scolastiche, in presenza e online**

Essere informati e connessi può ridurre i sentimenti di ansia e offre un modo per esprimere e razionalizzare eventuali preoccupazioni.



***Grazie per la collaborazione!***