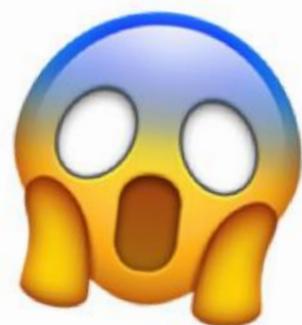


# #iorestoacasa...sì, ma come?



## EMERGENZA SANITARIA

Che succede?

Si sta diffondendo una nuova malattia in tutto il mondo, il Coronavirus. Scienziati e medici stanno cercando di trovare il modo per sconfiggerlo, ma nel frattempo tutti insieme dobbiamo rispettare assolutamente le direttive che ci comunica il governo: restare in casa, evitare contatti al di fuori del nostro nucleo familiare e prevenirne la diffusione con norme igieniche ferree per evitare un ulteriore contagio.



# Perché non posso uscire?



Il motivo principale è che se esci, rischi di infettarti e di infettare persone vulnerabili, che a loro volta potrebbero infettare altre persone e la malattia colpirebbe così un numero troppe alto di pazienti. Un altro motivo è che se esci di casa, il rischio di farti male giocando o arrampicandoti è alto e l'ultimo posto in cui vogliamo tu finisca adesso è in ospedale, per non venir contagiato e per non contagiare altre persone.

Attenzione, però! Anche in casa il rischio di infortuni esiste. A volte ci facciamo male per distrazione proprio durante attività apparentemente innocue o ripetitive che crediamo di padroneggiare alla perfezione. Quindi, stai attento anche in casa a non scottarti e non improvvisarti elettricista.



# Potrò rivedere i miei amici e parenti?



Tornare alla normalità sarà possibile quando tutti avremo agito in modo responsabile e collaborativo. Il virus non potrà più diffondersi se non troverà ospiti e allora potremo ricominciare a uscire e a rivedere i nostri amici e parenti.



Questo momento di emergenza sanitaria 🤒  
ci richiede di restare a casa e anche se potrebbe  
sembrare facile, non è per nulla scontato. Ci  
dobbiamo sacrificare (dal latino “rendere sacro”),  
non possiamo vedere i nostri amici e dobbiamo  
rinchiuderci tra le quattro mura domestiche con  
quelle strane creature che a volte non sempre  
sopportiamo:

I GENITORI! 😞

E oltretutto, si sono messi in testa che dobbiamo  
continuare a seguire le lezioni delle varie materie.  
Ma senza scuola, **come si fa?**

Qui di seguito trovi una breve guida per superare  
questo momento al meglio.



# #stabiliamo delleregole

Non sempre le regole sono nemiche, fare una lista di comportamenti accettati può aiutare tutti a vivere più armoniosamente. Fate insieme un **decalogo di buona convivenza** e scrivete o elencate quello di cui avete bisogno (ascolto, bisogno di muovervi, di giocare, di silenzio o di pace senza litigi). Mettendo in chiaro le proprie necessità, sarà più facile accettare i propri compiti, riuscendo anche ad ottenere dei privilegi per se stessi.



# #collaborazione

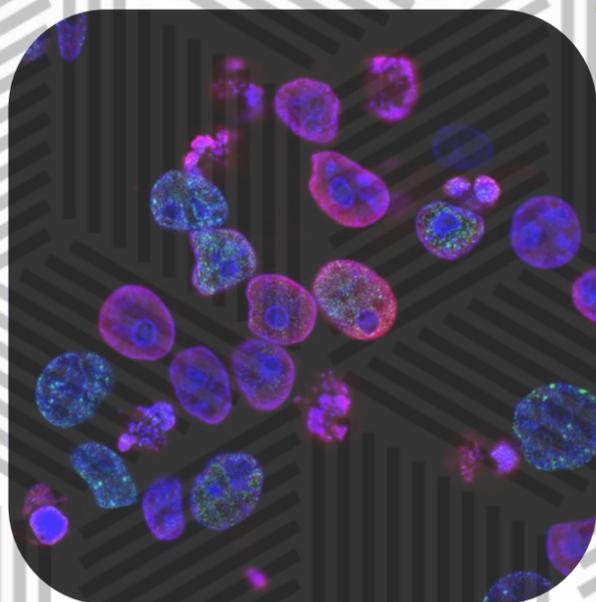
Anche semplici **mansioni, piccoli lavori** di segretariato possono aiutare i vostri genitori nel loro quotidiano. Se frequentate la scuola elementare, potete dettare a mamma e papà lunghi codici numerici per i pagamenti online o affrancare francobolli per la corrispondenza. Se frequentate la scuola media potete sicuramente aiutarli leggendo dei documenti o proponendo loro di essere **assistente per un giorno**. Questo vi permetterebbe anche di farvi un'idea della loro professione o di future mansioni che vi riguarderanno quando sarete più grandi.



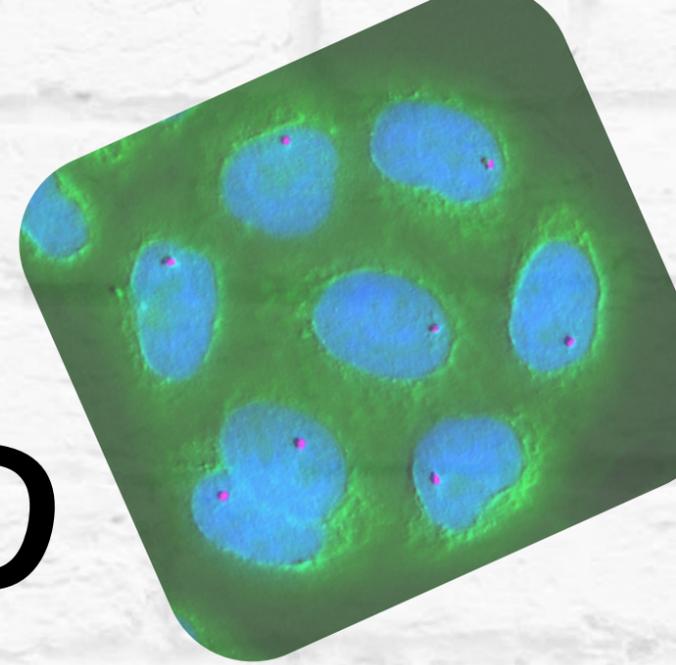
# #hodelleemozioni



**Rabbia, frustrazione, noia, disagio o paura.** Tante emozioni diverse possono emergere, mentre senti le continue conversazioni degli adulti o le notizie sui media e inizi a percepire che qualcosa sta cambiando. Covid19, un virus pericoloso, forse tutto questo trambusto crea in te ansia perché non sai come andranno le cose o magari in un primo momento sei gasato perché non devi più andare a scuola? Che siano positive o negative, le emozioni ci aiutano a orientare i nostri comportamenti, quindi non dobbiamo annullarle, ma **concederci di viverle** in tutta la loro complessità.



# #mimantengo occupato



Stimola più aree cerebrali favorendo una varietà di attività che implicino capacità diverse: **motricità fine** e **motricità grossa** (movimenti di precisione con le mani e movimenti globali che coinvolgano tutto il corpo), **memoria a lungo termine** (racconta quello che ti ricordi della storia dell'Antica Grecia ad esempio oppure dell'ultima partita di calcio a cui hai partecipato) e **memoria a breve termine** (scrivi o chiedi a qualcuno una serie casuale di 5/6/7 numeri o colori e prova a ripeterla). Stimola i 5 sensi: vista, udito, gusto, tatto e olfatto. Puoi divertirti a creare degli indovinelli olfattivi, mettendo degli ingredienti dagli odori diversi in piccoli contenitori e sfidare i tuoi familiari a capirne il contenuto senza guardare. Anche il **linguaggio** va stimolato, dialogando, leggendo e scrivendo giornalmente. Ascolta la **musica** che ti piace, ma prova ad ascoltare anche musica nuova, puoi creare delle playlist. Allenerai così la tua neuroplasticità.



# #dounritmo alle mie giornate

È importante seguire un orario con poche eccezioni. Ad esempio: ci si alza alle 8:30, si fa colazione alle 9:00, dalle 9:45 alle 11:30 si studia o si fa ginnastica, nel pomeriggio si studia un altro po'...La buona notizia è che puoi comporre il tuo **orario** secondo le tue preferenze, con l'accordo dei tuoi genitori. Avendo meno impegni giornalieri, per una volta hai il tempo di scegliere come gestirlo, ma ricordati che non siamo in vacanza, dobbiamo comunque portare avanti un **programma scolastico**. Questa situazione ti ha ostacolato il **diritto all'istruzione**, aiutaci ad aiutarti a riprendertelo.



# #hodeirituali

Mantieni delle **abitudini** ad esempio all'inizio o a fine giornata. Puoi sbizzarrirti e crearne di nuove o conservare quelle che già conosci.

La **ripetizione** aiuta a sentirsi stabili, meno sbalottati e confusi.

Potresti innaffiare alcune piante prima di lavarti i denti oppure suonare uno strumento musicale ogni volta che qualcuno pronuncia la parola Covid. 😊



# #mantengo icontatti



Coltiva le tue **relazioni** con amici e parenti attraverso lettere o con messaggi sms, whatsApp o chattando. Puoi lasciare dei **doni** nelle bucalettere dei nonni in questo periodo che non puoi vederli dal vivo. Divertiti con qualche videochiamata ogni tanto e non dimenticarti di chi è a casa con te: genitore, fratello, sorella, animale domestico.



# #alimentazione

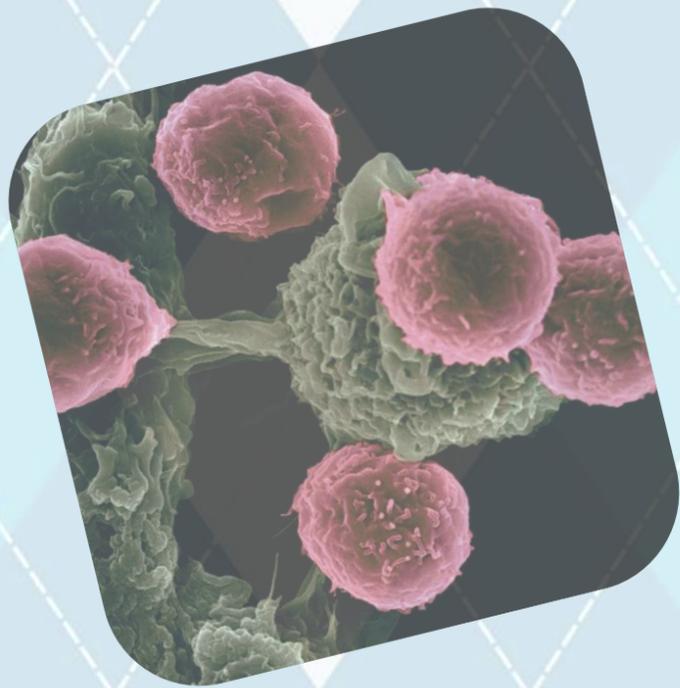


È importante per lo sviluppo del **cervello** e per stimolare il **sistema immunitario** che mangi la **frutta, gli ortaggi, i legumi, i cereali integrali e i semi oleosi**. Se non ti piacciono ceci e lenticchie, puoi puntare sulla frutta secca o su delle mega insalate miste o dei frullati fatti in casa, ricordandoti di privilegiare i colori del semaforo: verde, arancione e rosso (contenuti naturalmente, i colori sgargianti delle confezioni non valgono!). Ricordati di **bere** molta acqua o infusi senza zucchero. Sparpaglia tazze e bicchieri in giro per la casa facendo impazzire i tuoi genitori. Se rompono, puoi dire loro che è una tua missione di benessere comunitaria.



# #minformo

Puoi informarti regolarmente, anche perché ogni giorno le direttive ufficiali cambiano, ma fallo con **fonti autorevoli** e non credere a tutte le bufale che girano su whatsapp. Aiuta a diffondere informazioni di qualità, magari puoi addirittura dare una mano tu agli adulti a distinguere le notizie veritiere dalle "fake-news".



# #debriefing

La parola “debriefing” significa andare a rapporto al termine di una missione. Alla fine della giornata, a cena o prima di dormire, **fai il punto** della situazione con te stesso e meglio ancora con tutti i membri della tua famiglia. **Com'è andata** la giornata? Come posso migliorare quella di domani diventando ogni giorno più capace di gestire questa situazione? In fondo anche questa è un'abilità che s'impara.

