

STRUTTURARE LA GIORNATA DURANTE IL COVID-19

Il Venerdì preparare il piano per la settimana successiva. Mantenere gli orari delle normali settimane scolastiche e la propria routine.

Pianificare insieme al bambino o con l'adolescente.

Adolescenti:

- Sveglia presto durante la settimana, tenendo lo stesso ritmo della scuola: 7:30/ 8:00
- Compiti o video lezioni (seguire i consigli riportati nel link: <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/studiare-casa-6-suggerimenti-aiutare-i-propri-figli>)
- Attività motoria da seguire online (pagine facebook e youtube)
- Pranzo alla stessa ora (solita routine di tutti i giorni)
- Attività con gli amici: Applicazione per cellulare Houseparty (applicazione per il telefono divertente, per giocare con gli amici in videochiamata)
- Finire i compiti o le direttive date dagli insegnanti, se da fare <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/studiare-casa-6-suggerimenti-aiutare-i-propri-figli>
- Usufruire delle numerose attività proposte ogni giorno su Facebook: Ginnastica in diretta con un personal trainer, attività manuali divertenti da fare con gli amici in videochiamata, ecc... Facebook crea ogni giorno eventi divertenti per non sentirsi soli durante questo periodo di quarantena.
- Per i più appassionati potrebbe essere la possibilità di cimentarsi in cucina, provando nuove ricette e sperimentando nuove idee
- Momento svago con serie tv e attività online con gli amici, lettura di un libro o ascoltare della buona musica (<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/coronavirus-cosa-fare-fino-3-aprile-libri-attivitaa-idee-passare-tempo-casa>)
- Perché non sfruttare questo tempo in famiglia facendo dei divertenti giochi di società tutti insieme, per tenere sempre attivo il cervello e divertirsi in compagnia
- Aiutare i genitori a tenere la casa pulita e disinfettata.
- Cena insieme alla propria famiglia sempre alla stessa ora (mantenendo le distanze dettate dalla normativa del Covid – 19)



Dopo qualsiasi tipo di attività é fondamentale lavarsi le mani e disinfettare i piani della casa, per evitare un possibile contagio.

Link utili:

- Houseparty da scaricare direttamente dall'app store
- <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4229>
- <https://solidarietadigitale.agid.gov.it/#/>
- <https://www.hemot.eu/2020/02/28/public-health-emergency/#Italian>

Bambini:

- Attività creative divertenti (es. Creazioni per pasqua)
<https://www.creativo.media/read/25718/10-progetti-irresistibili-per-dipingere-con-i-bambini-e-intrattenerli-in-modo-creativo>



<https://www.creativo.media/read/25709/9-idee-facili-e-colorate-per-decorazioni-di-pasqua-fatte-con-la-pasta-cruda-da-provare-anche-con-i-bambini>

- Preparare da mangiare insieme

- Gioco creativo (costruzioni, attività motorie divertenti da fare a casa)
<https://www.sitly.it/blog/giochi-divertenti-da-fare-con-i-bambini/>

<https://www.vesuviolive.it/ultime-notizie/328916-coronavirus-giochi-bambini/>

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2789252674445204&id=100000814952444

- Disegnare e colorare: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/disegni-da-colorare/tutorial-per-imparare-a-disegnare>

<https://www.facebook.com/104456860974193/posts/170330351053510>

- Attività motoria e giochi:

<https://www.facebook.com/1557241924601022/posts/2620473061611231/>

- Lettura: <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/coronavirus-cosa-fare-fino-3-aprile-libri-attivita-idee-passare-tempo-casa>

Link utili:

- <https://familienberatung.it/?lang=it>
- <https://www.sinpia.eu/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-spiegato-bimbi.pdf>
- <https://www.sinpia.eu/in-evidenza/emergenza-coronavirus/>
- https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/coronavirus?usr=16318809&causale=15068&utm_source=stc&utm_medium=email-1&utm_content=info-italia&utm_term=txt-1&utm_campaign=rf-oof-covid-mar20&mnuid=65fg146c7dg3f517812b7e8e95f482aa04ddaecf8cb176b5048&mnref=s1f%2Co12a

Contatti Servizio Provinciale di Psichiatria e Psicoterapia dell'Etá Evolutiva

- Front office Fachambulanz Bolzano
- Dr. Scolati Felicità
- Dott.ssa Ravelli Giulia
- Dott.ssa Zanot Heidi