

## ATTIVITA' SCACCIA NOIA 3

Non c'è il due senza il tre! Ed eccoci di nuovo qua.. le vostre maestre hanno tolto dal cassetto ancora alcune semplici sorprese per voi!!! Anche perché in questa settimana ricorrono due date un po' speciali... la festa del papà e l'inizio della primavera! E allora... Pronti, parte... via!!!

**LUNEDI'** - Apri bene le orecchie... c'è una piccola sorpresa audio per te... Hai capito chi è la maestra che recita la poesia???

Adesso ascolta e riascolta... così giovedì potrai fare una super sorpresa al tuo papà!



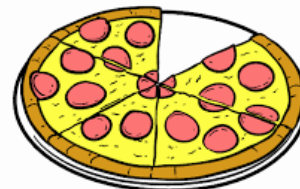
**MARTEDI'** - Offri un piccolo aiuto a casa... prendi una bottiglia, la riempi con un poco di acqua e con calma e molta attenzione annaffia le piante che hai qui attorno a te... la primavera è alle porte!

**MERCOLEDI'** - un'altra piccola sorpresa audio... la riconosci? E' una danza che conosci bene, divertiti a ballare con mamma, papà e fratelli e diventa un vero maestro di ballo!

**GIOVEDI'** - FESTA DEL PAPA'... Ripassa bene bene la poesia e poi... fatti aiutare a preparare la pizza per tutti! Il tuo papà sarà super felice per le bellissime sorprese!

**VENERDI'** - Ogni tanto le tue mani han voglia di divertirsi e allora... "Ruba" un po' di schiuma da barba, prendi una bella bacinella capiente e... divertiti a toccare, spalmare, stendere ecc... se aggiungi anche una goccia di colore e un foglio... può diventare un simpatico capolavoro!

**SABATO** – Primo giorno di primavera!!! Speriamo porti anche una ventata di speranza... Guarda fuori dalla finestra (puoi anche appiccicare il naso al vetro) la natura si sta svegliando... Prova a disegnare ciò che vedi e ti piace di più!



**DOMENICA** – Prepara un bel cartellone o un bello striscione con mamma, papà e fratelli con un bel arcobaleno con scritto ANDRA' TUTTO BENE e... appendilo fuori sul terrazzo o alla finestra... lo vedranno i tuoi vicini o chi per caso passa di lì... gli avrai donato una "carezza" di positività...

NB. FATTI FOTOGRAFARE O FAI UN BEL DISEGNO DI TE ALL'OPERA... SARA' BELLO AL RIENTRO VEDERE INSIEME I VOSTRI CAPOLAVORI E COME LI AVETE REALIZZATI

Un abbraccio a tutti  
le maestre "della Busa"

# PICCOLA BACHECA PER I GENITORI

(per spiegare ciò che ci sta succedendo attorno):

## CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLO

Consigli per la gestione della paura per bambini e adulti

Scegli due momenti al giorno per informarti e il canale attraverso il quale farlo. L'esposizione continua alle informazioni è inutile e favorisce la paura e lo stato d'allerta.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Potrebbe capitarti di provare paura o agitazione: è una reazione normale, sappiamo che parlare delle tue emozioni può aiutare a sentirti meglio.

Quando è possibile, mantieni le tue abitudini ordinarie nel rispetto delle regole di comportamento suggerite alla comunità a cui appartieni.

Mantieni il più possibile la regolarità del sonno.

Ricorda che un atteggiamento positivo aiuta te e la collettività.

PER TUTTI

Potresti sentirti a volte in difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, anche questo aspetto è normale conseguenza dello stress.

Stai con le persone che puoi frequentare e che ti fanno stare bene: questo permette di rasserenare la mente e calmare la paura.

CON I BAMBINI

Racconta la verità in modo semplice.

Scegli immagini e informazioni adeguate. Scegli un momento al giorno da dedicare insieme alla visione delle informazioni per poter rendere comprensibile e rassicurante il contenuto.

Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione.

Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, attività scolastiche, attività all'aria aperta.

Dichiara ai bambini che tanti professionisti (medici, infermieri, forze dell'ordine) molto capaci stanno lavorando costantemente per ripristinare sicurezza e dare aiuto agli ammalati, sottolineando aspetti positivi delle azioni di cura.

Un'iniziativa di



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Bergamo



