DISTANTI MA VICINI
PROTEGGIAMOCI.ORA.

*Scuole chiuse:*
*Cosa è importante fare?*

# #RESTIAMOACASA

## Proteggi te stesso, i tuoi cari e chi è più vulnerabile

### Mantieni il ritmo e organizza la giornata

Vai a dormire presto la sera e alzati non troppo tardi al mattino, mantieni un ritmo nella quotidianità cercando di essere regolare nelle tue attività. Fai una scaletta della tua giornata, decidi quali momenti dedicare al riposo e allo svago e quali sono invece i momenti da dedicare ai compiti, allo studio, ai pasti e alla collaborazione nei lavori domestici.

### Mangia equilibrato e regolarmente

Mangia equilibrato facendo i tre pasti principali, prendi il tempo di mangiare, prova a cucinare nuove ricette e scopri nuovi sapori. Evita di sgranocchiare continuamente, ecco invece dei buoni spuntini per merenda.

### Muoviti con giudizio

Esci per una passeggiata da solo o con le persone con cui vivi, se per caso incroci qualcuno mantieni le distanze sociali. Limita o evita tutte le pratiche sportive che potrebbero essere fonte di infortunio. Aiuta nei lavori domestici, balla mentre ascolti la musica, fai piccoli lavori in balcone o in giardino, sono tutte opportunità di movimento. Sii creativo!

### Libera la mente

In questo periodo pieno di emozioni e di incertezze cerca di orientare i tuoi pensieri in modo positivo, di rilassarti e di comportarti con buonsenso. Scopri la borsa degli attrezzi psicologici che ti può aiutare a capire meglio cosa sta succedendo.

### Fai i compiti

Ricordati che non sei in vacanza. Pianifica il tempo da dedicare quotidianamente ai compiti e allo studio, lavora con serietà secondo quanto ti chiede la scuola. Chiedi aiuto ai docenti o ai compagni in caso di difficoltà. Aiutati continuando a usare l'agenda scolastica.

### Rispetta le regole d'igiene

Anche in casa rispetta le norme di igiene raccomandate.

### Non invitare gli amici a casa

Rispetta le distanze sociali, rimani a casa e non andare a casa di amici. Evita ogni contatto non necessario. Condividi questi giorni con la tua famiglia: potrebbe essere l'occasione per scoprire cose nuove di chi vive con te.

### Tieni i contatti e stai online responsabilmente

La tecnologia ti può aiutare. Senti i familiari che non puoi vedere e gli amici per telefono. Per l'uso dei social e della tecnologia datti un limite di tempo ragionevole e condiviso all'interno della famiglia. Sui social comportati in maniera responsabile e contribuisci a diffondere le raccomandazioni importanti per questo periodo, ognuno può fare la sua parte!

### Informati con serietà

Segui le informazioni date dalle autorità. Analizza criticamente i messaggi che ti arrivano dai social e dai media, attenzione alle false informazioni (fake news) che circolano. www.ti.ch/coronavirus è a tua disposizione. In caso di dubbio telefona alla hotline ticinese 0800 144 144 (tutti i giorni dalle 7.00 alle 22.00).

### Sfrutta al massimo questi giorni a casa

Goditi questi giorni a casa. Ci sono cose che non hai mai avuto tempo di fare, adesso è il momento: prendi il tempo per scoprire un nuovo hobby, fai nuovamente qualcosa che in passato ti appassionava. Guarda film con la tua famiglia, leggi un libro, canta, impara a suonare uno strumento, scrivi un diario, delle poesie, dipingi. E poi perché no, approfitta per fare ordine nella tua stanza.