



# **LA SCUOLA “FUORICLASSE”**



Migliorare le conoscenze e l'acquisizione di  
comportamenti sicuri tra i bambini e gli  
adolescenti nel periodo dell'emergenza COVID-19  
Obiettivo D.1 – Allegato B – PRP 2020

*“Rinascita” Di Jose’ Ruggieri*

*Attorno il silenzio di una primavera infinita, nel balcone la primula sbocciatasi affaccia su un vuoto immenso. Nel cuore il tonfo. Lo sguardo va oltre, ma vedo l’immenso, lo colgo nel vuoto. Non c’è più la gente: il silenzio. Toccarsi, abbracciarsi. Incontrarsi per caso. Oggi chimera domani speranza . Uniti nel cuore ma a distanza.*



Direttore Generale  
*Dott. Ferdinando Russo*

Direttore Sanitario  
*Dott. Pasquale Di Girolamo Faraone*

Direttore Amministrativo  
*Dott. Amedeo Blasotti*

Direttore Dipartimento di Prevenzione  
*Dott. Vincenzo Pontieri*

Direttore Dipartimento Servizi Strategici  
Responsabile Programma D  
*Dott. Aniello Sacco*

Dirigente Delegato UOSD Educazione alla Salute  
*Dott.ssa Flavia Bergamasco*



A cura di:

*Dott. Aniello Sacco Responsabile Programma D - PRP*  
*Dott.ssa Flavia Bergamasco Dirigente Delegato UOSD Educazione alla Salute*  
*Dott.ssa Saturnina Veneroso Referente Educazione alla Salute DS 17-19*  
*Dott.ssa Franca Serino - Referente Educazione alla Salute DS 14 e 23*  
*Dott. Cipriano D'Alessandro Referente Educazione alla Salute DS 20*

*Realizzazione grafica Ing. Marco Martino*

## SOMMARIO

<b>PRESENTAZIONE</b>	<b>PAG. 3</b>
<b>LA SCUOLA PROMOTRICE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE</b>	<b>PAG. 4</b>
<b>LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA</b>	<b>PAG. 9</b>
<b>LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGANA</b>	<b>PAG. 11</b>
<b>LA PIRAMIDE ALIMENTARE DEI BAMBINI</b>	<b>PAG. 12</b>
<b>LA GIORNATA ALIMENTARE</b>	<b>PAG. 14</b>
<b>IL MERENDOMETRO</b>	<b>PAG. 18</b>
<b>LA PIRAMIDE TRANSCULTURALE</b>	<b>PAG. 20</b>
<b>OCCHIO ALL'ETICHETTA</b>	<b>PAG. 22</b>
<b>L'IMPORTANZA DELL'ACQUA</b>	<b>PAG. 26</b>
<b>LA PIRAMIDE DELL'ACQUA</b>	<b>PAG. 28</b>
<b>TECNICHE DI COTTURA CONSIGLIATE</b>	<b>PAG. 29</b>
<b>METODI DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI</b>	<b>PAG. 30</b>
<b>L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA</b>	<b>PAG. 33</b>
<b>LA SCUOLA PROMOTRICE DELLA ATTIVITÀ FISICA</b>	<b>PAG. 41</b>
<b>L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA</b>	<b>PAG. 46</b>
<b>LA CONVIVENZA CON LO STRESS</b>	<b>PAG. 58</b>
<b>L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA</b>	<b>PAG. 66</b>
<b>COVID E ANIMALI</b>	<b>PAG. 69</b>
<b>LA SCUOLA IN SICUREZZA</b>	<b>PAG. 75</b>
<b>RISORSE UTILI</b>	<b>PAG. 77</b>

## PRESENTAZIONE

Dal mese di marzo la vita della scuola è cambiata profondamente e soprattutto, molto repentinamente; si è passati dalla didattica in presenza alla didattica a distanza imposta dalle circostanze, velocizzando vorticosamente l'innovazione di metodologie didattiche ed educative.

Il mondo della scuola, è stato costretto a socializzare con strumenti e supporti che di solito erano guardati con un po' di diffidenza, a realizzare video lezioni, registrare interventi o condividere presentazioni digitali.

La nuova organizzazione della scuola, coinvolge tutti, anche noi sanitari e, pertanto è necessario impegnarsi, forse più di prima, a non interrompere il dialogo educativo intrapreso alla luce dei numerosi progetti già programmati, ma interrotti dall'emergenza coronavirus.

Questo e-book, primo di una serie, vuole essere, appunto, un supporto e un valido strumento di lavoro per gli insegnanti, che si troveranno ad affrontare un nuovo anno scolastico, ancora con qualche incertezza.

Tutti abbiamo imparato qualcosa da questa brutta esperienza. Abbiamo sicuramente capito che non bisogna mai dare nulla per scontato e che ogni momento della nostra vita è prezioso, abbiamo colto la potenzialità di una solitudine creativa e produttiva; oggi ogni cosa viene osservata con attenzione da ogni prospettiva, cogliendo anche la più nascosta sfaccettatura. Voglio esprimere un profondo senso di gratitudine verso tutti gli operatori della nostra scuola pubblica, che è, e sempre sarà, una straordinaria risorsa del nostro Paese e concludo con un' esortazione per tutti:

“ Pensiamo in positivo”

**Direttore Generale ASL Caserta  
Dott. Ferdinando Russo**

## LA SCUOLA PROMOTRICE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione sana, corretta ed equilibrata rappresenta il presupposto fondamentale per vivere una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata, infatti oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione..

Un corpo in salute è in grado anche di contrastare meglio eventuali infezioni virali come quella da Covid-19.

Il nostro fabbisogno energetico varia in base a:

- **metabolismo basale**, (il consumo di energia del nostro corpo a riposo)
- **termogenesi indotta dagli alimenti**(alcuni alimenti richiedono più energia per essere "scomposti")
- **attività fisica quotidiana** (persone che svolgono lavori "fisici" hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori da ufficio, inoltre chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggior energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria);

L'energia viene derivata dai macronutrienti (glucidi o carboidrati, protidi o proteine e lipidi o grassi) e dovrebbe essere così ripartita, per potersi definire un'alimentazione "bilanciata":

45–60% di Glucidi, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali)

10–12% di Proteine, corrispondenti a 0,9g per kg di peso corporeo;  
 20–35% di Grassi, con una percentuale di grassi saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%.  
 Una sana alimentazione può essere riassunta nei seguenti suggerimenti:

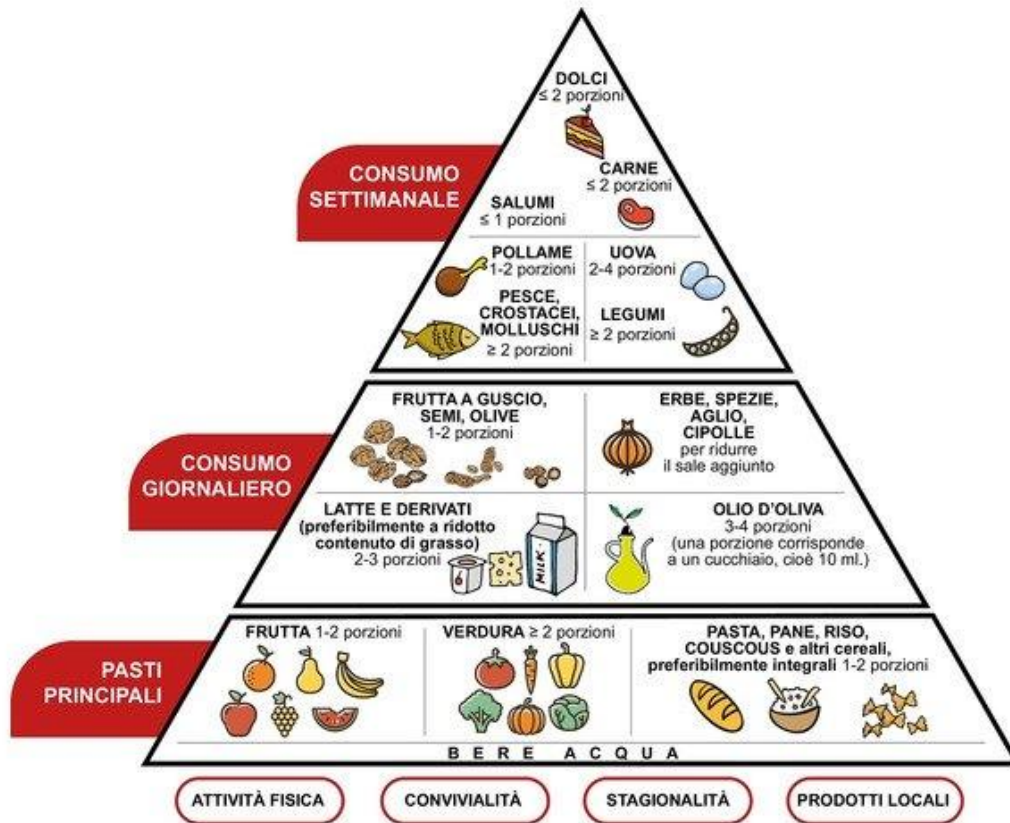
- mantieni sotto controllo il peso e fai regolare attività fisica
- consuma il pasto in tranquillità e senza fretta
- fai sempre una sana prima colazione
- varia spesso le scelte a tavola e non saltare i pasti;
- consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno;
- limita la quantità di grassi e preferisci quelli insaturi
- riduci quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi;
- limita il consumo di dolci e di bevande zuccherate;
- bevi ogni giorno acqua in abbondanza, almeno 1,5-2 litri al giorno
- riduci o, se ci riesci, elimina il consumo di alcol.
- mangia alimenti il più possibile naturali e non lavorati
- concediti il giusto tempo e apprezza il gusto dei cibi

Il miglior esempio di alimentazione equilibrata è rappresentato dalla:

**DIETA MEDITERRANEA**, che più che un regime alimentare è un **vero e proprio stile di vita**.

I principali benefici della dieta mediterranea sono il **potere antiossidante**, vista la grande quantità di alimenti ricchi di queste sostanze che si dovrebbero assumere ogni giorno (in particolare frutta e verdura), e di conseguenza l'aumento della longevità.

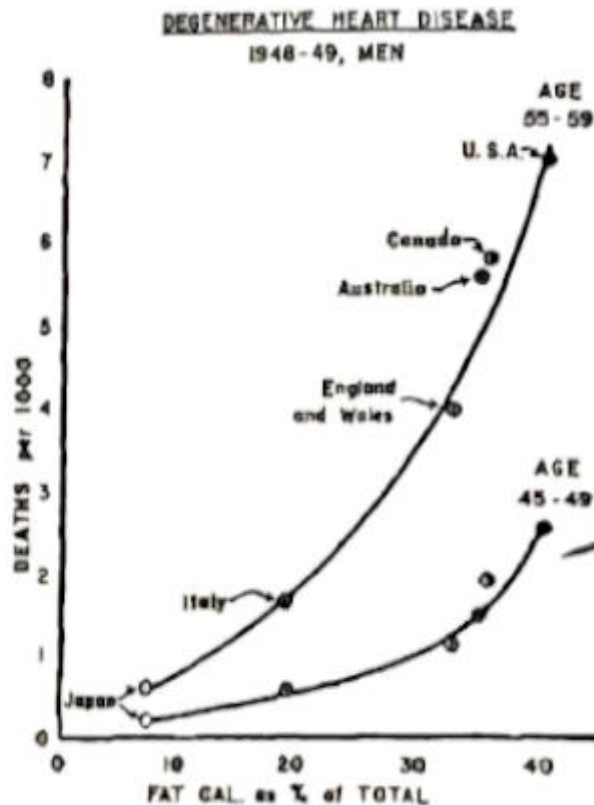
Si tratta inoltre di una dieta che **abbassa l'infiammazione**, protegge da alcuni tipi di tumore, è **benefica per il cuore**, allontana il rischio diabete e sindrome metabolica e previene demenza senile e Alzheimer.



*Alla dieta mediterranea vanno aggiunti i seguenti consigli:*

1. Fare regolare attività fisica quotidiana
2. Non consumare il pasto da soli: deve essere un momento di piacere e di socializzazione
3. Preferire la stagionalità dei prodotti locali o Km zero, sono più freschi e ricchi di principi nutritivi con un basso impatto ambientale
4. Tra i grassi buoni preferire l'olio extravergine d'oliva
5. Usare con moderazione carne rossa, salumi e soprattutto dolci
6. Si può bere vino senza esagerare

# MEDITERRANEAN DIET



Ancel Keys biologo e fisiologo statunitense è considerato il padre della dieta mediterranea. Nel 1962 Ancel Keys si trasferì in Italia, nel Cilento precisamente a Pioppi, qui rimase profondamente colpito dal constatare la bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali della regione. Dopo decenni di studi, Keys dimostrò l'effetto protettivo assicurato nei confronti delle patologie cardiovascolari, da una alimentazione ricca di legumi frutta e verdura. Nel 2004 è stato insignito dal Presidente della Repubblica Italiana Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia al Merito per la salute pubblica, per i suoi studi e per la divulgazione sugli effetti positivi della Dieta mediterranea nell'alimentazione dell'uomo. Morì a Minneapolis due mesi prima di compiere 101 anni.



Il 16 Novembre 2010, l'UNESCO ha iscritto la Dieta mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, su proposta di Italia, Spagna, Grecia e Marocco, definendola "un insieme di competenze, conoscenze, riti, simboli e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola.



## LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA

Nella piramide alimentare vegetariana sono presenti oltre che frutta, verdura e cereali integrali, latte, latticini e uova. Al posto delle proteine animali si inseriscono fagioli e altri legumi, noci e frutta secca, e derivati della soia.

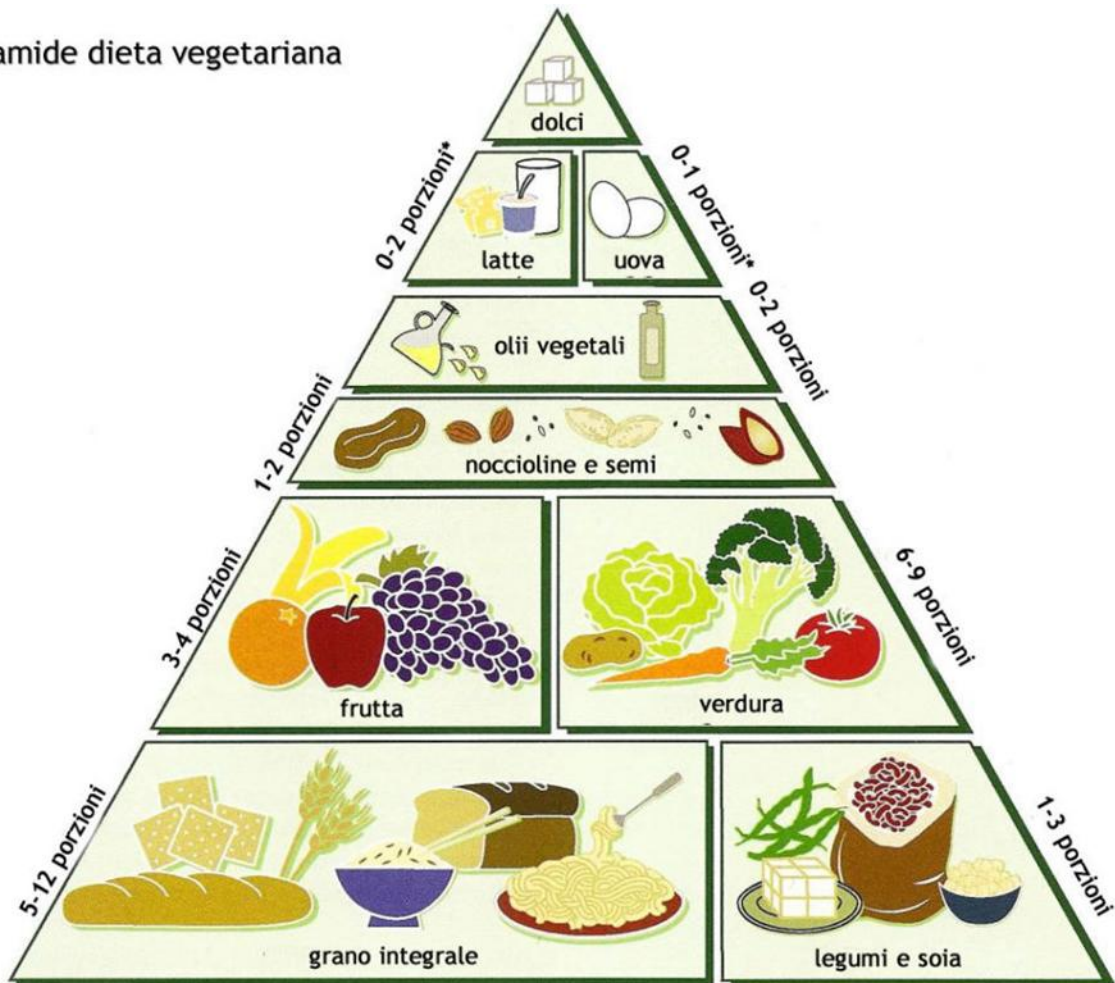
La prima piramide alimentare vegetariana fu elaborata dalle Università di Harvard e Cornell nel 1998. Lo scopo era quello di aiutare coloro che scelgono di seguire una dieta vegetariana, con la garanzia di assumere il corretto apporto di nutrienti tramite un'alimentazione basata solo su cibi vegetali.

Seguendo questo modello alimentare in modo corretto, si assumono tutti i nutrienti di cui il corpo umano ha bisogno, pur non mangiando carne o suoi derivati.

In Italia la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ha progettato nel 2006 uno modello alimentare piramidale per le persone vegetariane. Questo prevede:

- 6 porzioni al giorno di cereali integrali (ricchi di fibre, carboidrati, proteine, vitamine e minerali come ferro e zinco);
- 5 porzioni di legumi e frutta secca;
- 4 porzioni di verdura;
- 2 di frutta fresca;
- 2 di grassi

Piramide dieta vegetariana



\*Includere una risorsa sicura di vitamina B12 se non vengono consumate uova o latte/latticini

Altri stili di vita raccomandati



Esercizio fisico quotidiano



1,2-2 litri di acqua al giorno



Luce del sole 10 min al giorno per attivare vitamina D

Si raccomanda l'esposizione alla luce solare per 10 minuti al giorno per attivare la vitamina D e attività fisica quotidiana, una passeggiata a piedi o in bicicletta.

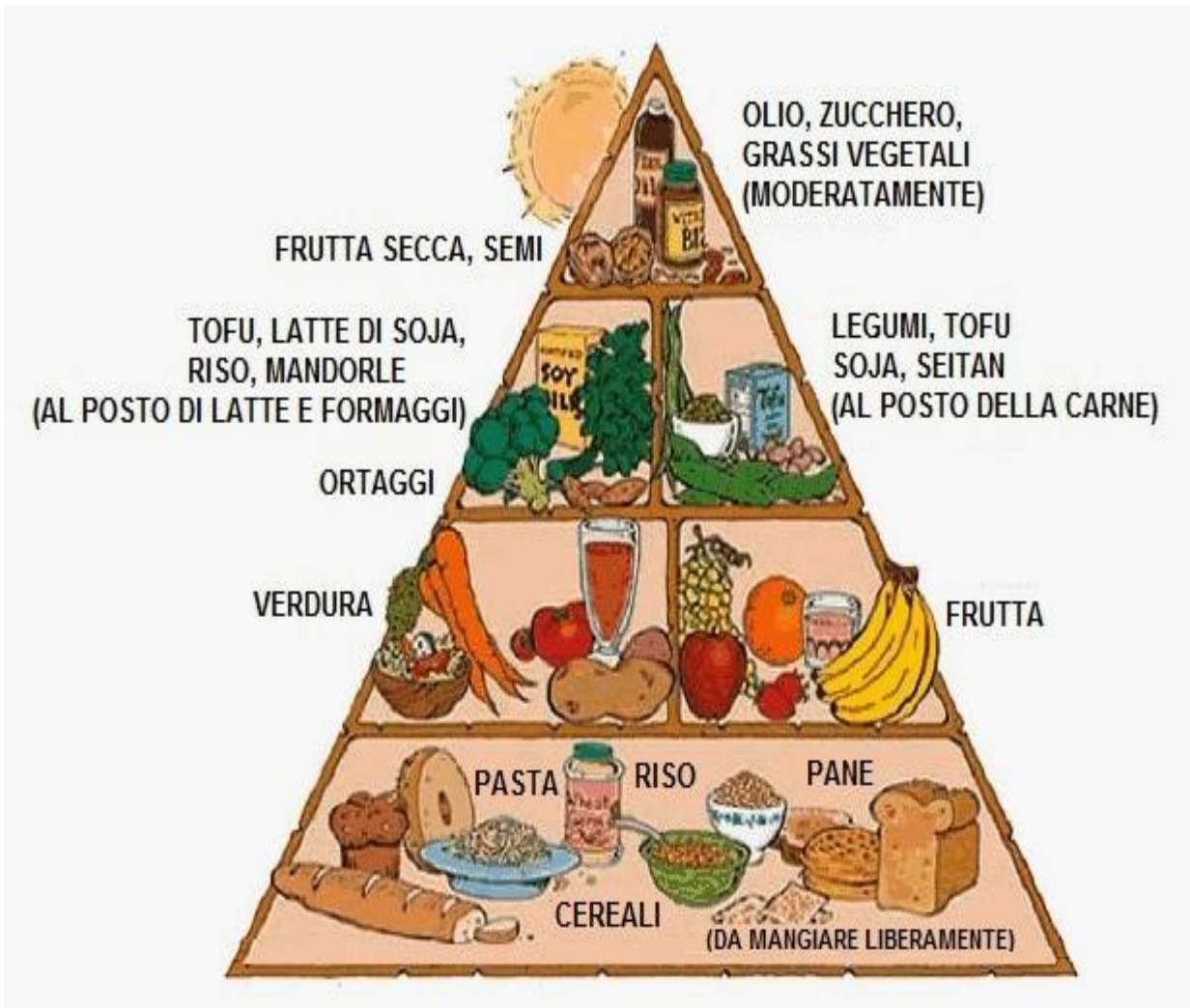


Tutti coloro che si trovano in prima linea per combattere il coronavirus manifestano uno spirito che onora la Repubblica e rafforza la solidarietà della nostra convivenza.

(Sergio Mattarella – Presidente della Repubblica Italiana)

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGANA

Un altro stile alimentare è la **dieta Vegana**, spesso definita come "dieta vegetariana completa", che elimina carne, latticini, uova e qualsiasi alimento che contenga questi o altri ingredienti animali o loro derivati.



La piramide alimentare vegana, è una rappresentazione schematica dei gruppi di alimenti che devono essere presenti nell'alimentazione vegana, indicando anche in che misura e con quale frequenza consumarli.

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE PER I BAMBINI



Per favorire una crescita armonica e uno sviluppo corretto dei bambini bisogna educarli sin da piccoli ad un'alimentazione sana, variando gli alimenti, come indica la piramide alimentare e spingerli ad una vita attiva (gioco, sport), evitando che trascorrono molte ore davanti alla televisione o ai giochi telematici. L'educazione alimentare proposta nelle scuole serve ad orientare le abitudini alimentari, attraverso la formazione/informazione dei bambini e delle loro famiglie.

Errori più diffusi nell'alimentazione dei piccoli:

- Alimentazione eccessiva rispetto al consumo di energia quotidiana
- Colazione scarsa o assente
- Eccessivo consumo di alimenti industriali, ricchi di calorie, e con scarso valore nutritivo
- Consumo di fuori pasto ricchi di grassi saturi, sale, zuccheri e poveri di fibra, quindi non sazianti
- Eccessivo consumo di alimenti proteici di origine animale(carne) a discapito di alimenti proteici di origine vegetale(legumi)
- Consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico
- Pasti consumati davanti alla televisione, ciò non permette di sentire sapori e profumi di un pasto, si annulla la convivialità della famiglia!



## LAGIORNATA ALIMENTARE

Deve essere VARIA e con PORZIONI MODERATE

- In questo modo sono assicurati tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali), la piramide alimentare ci aiuta nelle scelte, inoltre controlliamo il peso (il peso eccessivo è un fattore di rischio per malattie come diabete, ipercolesterolemia, ipertensione ecc...) e completiamo la giornata con l'attività fisica (giocare, passeggiare, andare in bici, fare sport)

Ogni giorno 5 pasti: COLAZIONE – MERENDA – PRANZO - MERENDA - CENA.

- COLAZIONE una colazione sana ed equilibrata migliora la concentrazione e l'attenzione durante le lezioni, è il carico di energia per affrontare la mattinata

Latte, yogurt, orzo, spremuta di frutta, fette biscottate, pane, cereali, marmellata, miele, frutta fresca e frutta secca



- PRANZO E CENA sono composti da:

Un alimento del gruppo pane o pasta o cereali o riso

Un alimento del gruppo carne (preferire la carne bianca), pesce, uova, formaggi, alternando le fonti proteiche

Completare sempre con un piatto di verdura e una frutta.

### Qual è il fabbisogno calorico dei bambini e come deve essere ripartito durante la giornata?

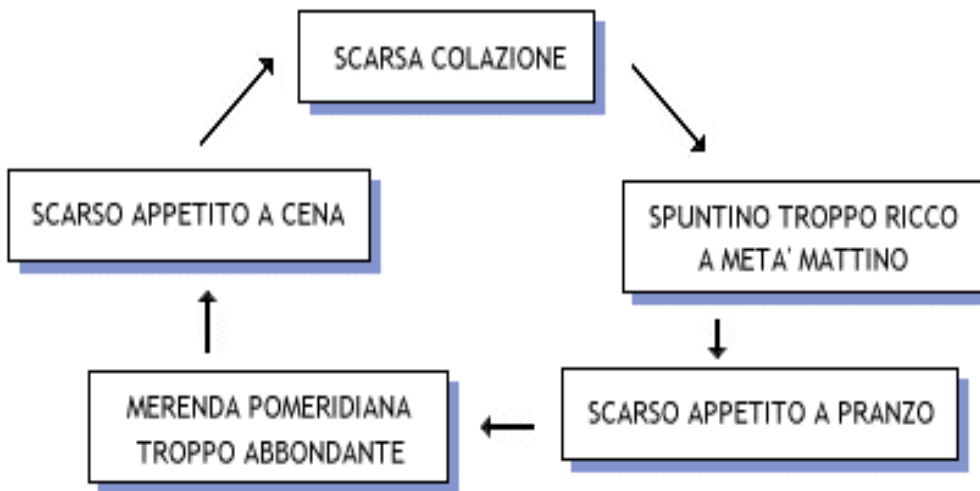
Il fabbisogno calorico varia a seconda dell'età e del peso corporeo del bambino.

Età	calorie al giorno	calorie per ogni Kg. di peso corporeo	
4 / 6 anni	1.800		80
7 / 9 anni	2.000	72	
10 /14 anni ( bambine )	2.200		64
10/14 anni ( bambini )	2.500	55	

Il totale delle calorie deve essere ripartito razionalmente nell'arco della giornata iniziando da:

- una buona colazione che deve essere pari al 15% delle calorie giornaliere totali;
- una merenda leggera a metà mattina, pari al 5% delle calorie giornaliere totali;
- un pranzo equilibrato , pari al 40% delle calorie giornaliere totali;
- una merenda nutriente, pari al 10% delle calorie giornaliere totali;
- una cena variata, pari al 30% delle calorie giornaliere totali.





## IL PIATTO SANO

**OLI VEGETALI**  
Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).  
Limitate il burro ed evitate i grassi trans

**ACQUA**  
Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

**VERDURE E ORTAGGI**  
Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

**CEREALI INTEGRALI**  
Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

**FRUTTA**  
Mangiate molta frutta variandone i colori

**PROTEINE "SALUTARI"**  
Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane). Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

**Mantenetevi attivi**

© Harvard University

Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Tutti coloro che si trovano in prima linea per combattere il coronavirus manifestano uno spirito che onora la Repubblica e rafforza la solidarietà della nostra convivenza.  
(Sergio Mattarella – Presidente della Repubblica Italiana)

Uno spazio importante nella giornata alimentare di un bambino/ragazzo è legato alla merenda sia quella fatta a scuola che quella consumata di pomeriggio. Spesso ha un numero di calorie eccessive, è ricca di zuccheri, grassi e sale.

## Come deve essere una merenda per essere sana?

La "merenda sana" è un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte ed abitudini alimentari consapevoli, inoltre può rappresentare un valido strumento per sensibilizzare alunni e genitori sull'importanza di un corretto stile di vita.

Secondo le Raccomandazioni dell'Istituto per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione (INRAN) la merenda sana deve avere le seguenti caratteristiche :

- Non più di 150 kcal per porzione
- Non più di 5 g di grassi per porzione
- Non deve togliere spazio all'appetito per il pranzo



La scuola può avere un ruolo attivo nella scelta della merenda , con l'uso di uno strumento da condividere con gli alunni e che può diventare attività didattica.

## IL MERENDOMETRO

Ogni giorno una merenda sana da scegliere tra due o tre proposte e ogni settimana o mese creare nuove combinazioni. Utilizzare il "merendometro" come uno strumento didattico premiante.



## MERENDOMETRO

LA BUONA MERENDA A SCUOLA

elaborato da dott.ssa Franca Serino

- **Lunedì:** una banana o 30 g di biscotti frollini o secchi
- **Martedì:** 1 vasetto di yogurt alla frutta o un succo di frutta 100% frutta
- **Mercoledì:** 1 fettina di ciambella casalinga o torta di mele o 1 frutto (mela o altro) con 5 mandorle o 3 noci
- **Giovedì:** 2 fette di pane (grandi come un mazzo di carte) con bresaola o crudo o cotto o affettato di tacchino
- **Venerdì:** 1 vasetto di yogurt alla frutta o una fetta di pane con marmellata
- **Sabato:** una carota o un finocchio con tre noci oppure una barretta ai cereali

### BERE UNA BOTTIGLINA D'ACQUA

- **E' sempre possibile aggiungere una frutta o un finocchio o carota.**
- **Usare pane casereccio o integrale**



## MERENDOMETRO

La sana merenda a scuola

elaborato da dott.ssa Franca Serino

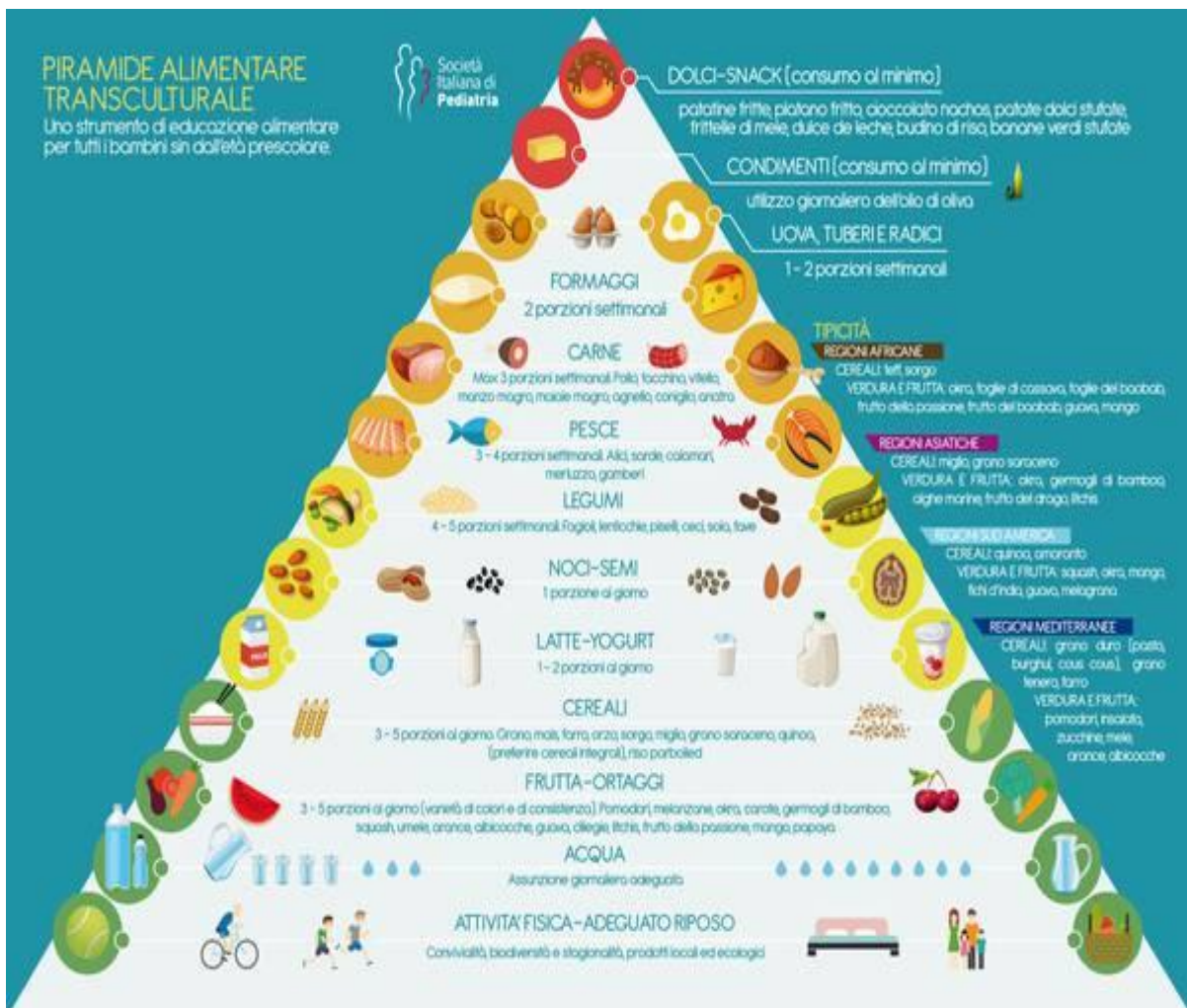
**Altri alimenti per variare il merendometro:**

- Uno yogurt da bere e 3 noci
- Pane integrale 50 g con 2 cucchiaini di crema alla nocciola (tipo novi)
- Una macedonia di frutta con un cucchiaio di cereali
- Carote o finocchi
- Un pezzetto di parmigiano o grana con un frutto
- Un muffin con gocce di cioccolato
- Una merendina industriale max 120 kcal e 5 g di grassi (flauti all'albicocca, maggiolini, camille, barrette ai cereali kelloogs', trancetto)
- Un pezzo di pizza rossa (senza formaggio) grande come due mazzi di carta (preferibilmente fatta in casa)
- Una fetta di pane e 4 quadretti di cioccolato al latte o fondente

**Nota: evitare l'uso di pane bianco (rosetta), preferire i dolci e le pizze fatte in casa, i bambini con più appetito possono sempre aggiungere una frutta**

Per la merenda del pomeriggio è possibile inserire un gelato alla frutta, un budino fatto in casa, un frullato o macedonia di frutta, un dolce casalingo alla frutta o allo yogurt.

## LA PIRAMIDE TRANSCULTURALE



Elaborata dalla Società italiana di Pediatria, unisce i principi della dieta mediterranea con i cibi utilizzati da altre popolazioni che vivono nel nostro paese. Sulla piramide sono indicati i diversi tipi di cereali e di verdure tipiche delle regioni africane, asiatiche, americane. Quindi nei piatti dei bambini non solo pasta e riso, anche sorgo, miglio e quinoa; non solo pomodori e melanzane, ma anche germogli di bambù e foglie di cassava e come frutta oltre a mele e arance, anche litchis e papaya.

La nuova piramide alimentare nasce per:

- favorire l'integrazione tra bambini di etnie diverse, facendo incontrare i principi della dieta mediterranea con i sapori di altri popoli che vivono in Italia;
- aiutare i piccoli di tutte le etnie a seguire i principi di un'alimentazione equilibrata, senza rinunciare alle proprie tradizioni;
- supportare i pediatri a garantire il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali di ciascun bambino, rispettandone le esigenze culturali legate alla provenienza.



## OCCHIO ALL'ETICHETTA

E' importante saper leggere l'etichetta di un alimento perché possiamo valutarne le caratteristiche di qualità e sicurezza, in modo da scegliere un prodotto utile alla nostra salute senza farci ingannare dalla pubblicità.

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela importante sia per la salute del consumatore che per il suo interesse economico, in quanto lo aiuta a compiere acquisti consapevoli.

Svolge un'indispensabile funzione informativa attraverso la quale il consumatore orienta le sue scelte alimentari e, di conseguenza, la sua spesa.

**Come leggere un'etichetta**

The infographic illustrates the components of a cereal box label for 'Cereal Lite' (500g). The callouts are:

- 1** Quantità (Quantity)
- 2** Denominazione del prodotto (Product name)
- 3** Elenco degli ingredienti (Ingredient list)
- 4** Durata (Shelf life)
- 5** Fabbricante / Importatore (Manufacturer / Importer)
- 6** Data di scadenza (Expiration date)
- 7** OGM (Genetically Modified Organisms)
- 8** Biologico (Organic)
- 9** Origine (Origin)
- 10** Indicazione del valore nutritivo (Nutritional value indication)
- 11** Indicazioni nutrizionali e sulla salute (Nutritional and health indications)

L'etichetta deve contenere:

- Il nome del prodotto
- Il nome e la sede del fabbricante
- Il nome del confezionatore o di un venditore comunitario europeo

- L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi (per esempio i coloranti). La lettera E seguita da un numero, indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea
- La data di scadenza (o TMC, Termine Minimo di Conservazione)
  - Se la data indicata sulla confezione è preceduta dalla frase "da consumarsi preferibilmente entro il..." il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dopo la data indicata.
- Il peso netto
- Le modalità di conservazione
- L'elenco delle sostanze allergizzanti
- Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100g di prodotto	
Valore energetico	1567 kJ / 375 kcal
Proteine	5,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	56,5 g 31,0 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	12,6 g 2,9 g
Fibre	2,6 g
Sodio (Sale)	0,36 g (0,93g)

### Suggerimenti utili:

Gli ingredienti per legge devono comparire in ordine decrescente.

Attenzione agli slogan:

- "Senza Zucchero" (spesso è sostituito da sostanze come sciroppo di fruttosio, o di glucosio, o amido di mais, maltosio, vuol dire che l'alimento contiene indirettamente zucchero)



- “Senza grassi” se nell’etichetta c’è la dicitura mono e digliceridi degli acidi grassi, essi sono metabolizzati come grassi. Preferire gli alimenti contenenti grassi mono- polinsaturi.
- Prodotti light o senza zucchero compensano la minore quantità di zuccheri con una maggiore presenza di grassi o viceversa o si usano dolcificanti in quantità superiore alla dose giornaliera accettabile(DGA), molte volte in questi prodotti troviamo come dolcificante l’aspartame. Evitare questi prodotti perché l’aspartame, è stato scientificamente provato, è un composto potenzialmente cancerogeno.

E’ una buona regola acquistare prodotti confezionati il meno possibile.

Impariamo a servirci dei prodotti di stagione, sia freschi che surgelati, evitando i cibi precotti e confezionati nei quali l’uso di additivi è spesso importante.

Riscopriamo la cucina tradizionale, utilizzando ingredienti naturali di prima qualità, cucinati in modo semplice e leggero.

Quando si fa la spesa utilizzare anche il cervello e non solo gli occhi, facciamoci guidare dal buon senso, molte volte è meglio acquistare di meno, ma prodotti di qualità, che riempire la dispensa di prodotti scadenti, che danneggiano la salute.

Sicuramente in questo modo risparmieremo sulla spesa per la salute.





*La sete si soddisfa solo con l'acqua, tutto il resto serve ad altro.*



## L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

L'acqua è fondamentale per l'organismo: è infatti il mezzo attraverso il quale si svolgono tutte le reazioni metaboliche.

Il nostro corpo è composto per il 75% da acqua. L'introduzione dell'acqua nel nostro organismo è indispensabile per la vita, infatti senza cibo possiamo sopravvivere relativamente a lungo (anche 10 settimane), ma senza acqua la nostra vita si spegne in poco tempo, addirittura in due/tre giorni.

Con il passare degli anni, il fabbisogno d'acqua si riduce progressivamente da una media del 75% del bambino piccolo a circa il 50% nella terza età.

Le funzioni che l'acqua svolge per l'organismo umano sono:

1. Favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo in quanto aumenta l'escrezione di urina e sudore.
2. Consente di mantenere adeguatamente umide le superfici di: naso, occhi, orecchie.
3. Favorisce lo sviluppo muscolare in soggetti che svolgono attività fisica in quanto:
  - a) il 75% della massa muscolare è costituita da acqua;
  - b) l'acqua contrasta gli effetti catabolici del cortisolo: durante l'attività fisica prolungata le ghiandole surrenali aumentano la produzione di cortisolo che ha un effetto catabolico sul tessuto muscolare per produrre energia.
4. Ha un effetto "estetico" in quanto l'acqua conferisce forma e rigidità ai tessuti. In particolare, bere abbondantemente aiuta a mantenere la pelle ben idratata, giovane ed elastica, soprattutto nei mesi estivi, quando l'esposizione prolungata ai raggi del sole comporta una maggior perdita d'acqua, rendendola più secca.

5. Favorisce una adeguata lubrificazione delle articolazioni tramite la produzione di liquido sinoviale.

Se vogliamo sapere esattamente quanta acqua è necessaria al nostro organismo , basta fare una semplice operazione:

**moltiplicare i kg del nostro peso per 14,2 e poi dividere per 113 .**

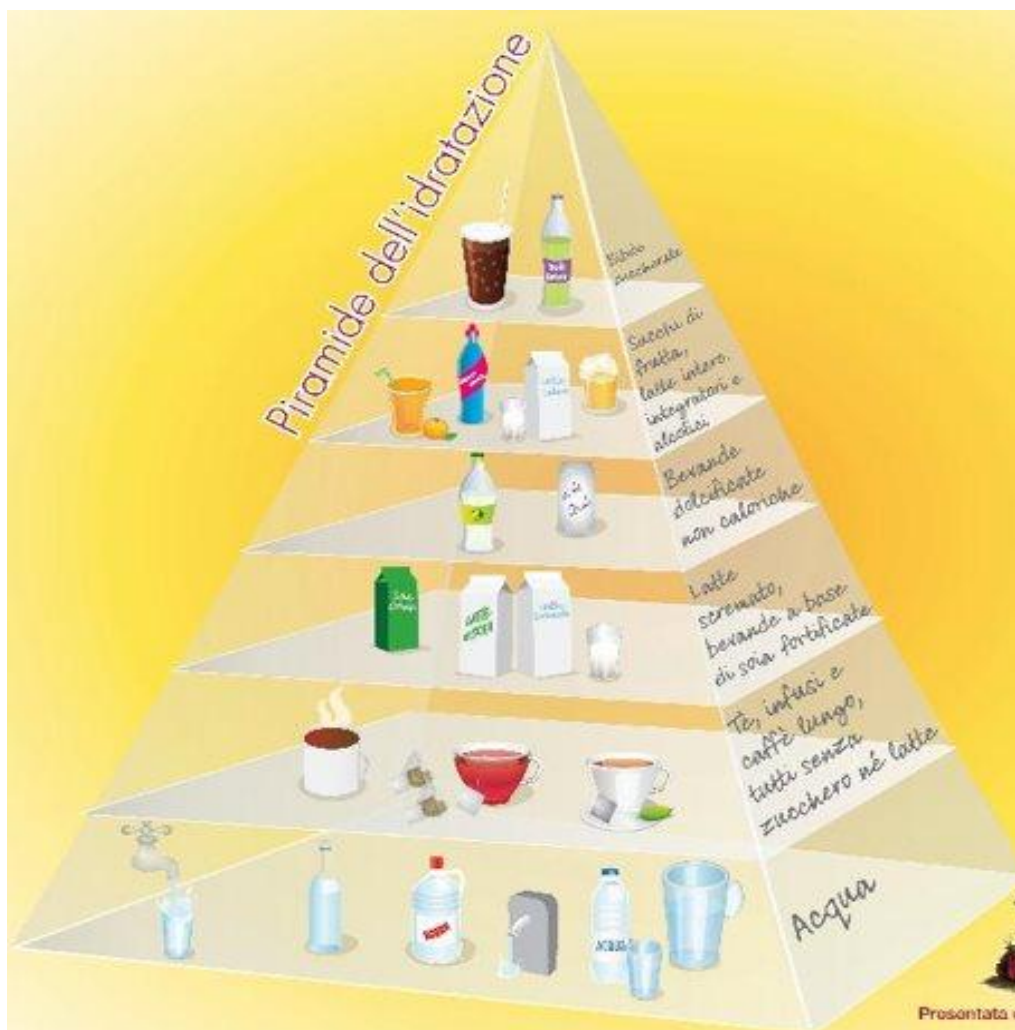
**La risposta è il numero di bicchieri indispensabili al nostro corpo.**



## LA PIRAMIDE DELL'ACQUA

Come per la piramide alimentare, alla base troviamo ciò che dovrebbe rientrare maggiormente nelle nostre abitudini alimentari, mentre spostandoci verso la cima, ciò che dovremmo consumare saltuariamente ed in minore quantità.

L'acqua occupa naturalmente la base della piramide, con la raccomandazione di consumarne 5 bicchieri (da 200 ml ciascuno) per un totale di 1,5 -2 litri al giorno indispensabili per equilibrare mediamente il bilancio idrico fisiologico.



## TECNICHE DI COTTURA CONSIGLIATE

La cottura è un'operazione che si compie con tecniche diverse e che trasforma gli alimenti rendendoli adatti al consumo.

La cottura:

- rende l'alimento commestibile,
- rende l'alimento più digeribile (rompe gli involucri di cellulosa e tessuto connettivo),
- rende l'alimento più gradevole al palato e quindi più appetibile con la formazione di odori, sapori, aromi gradevoli,
- rende l'alimento igienicamente più sicuro (garantisce la sicurezza igienica eliminando microrganismi e tossine termolabili).

In generale si consiglia di consumare alimenti cotti a vapore, alla griglia, al forno, bolliti, alla piastra, al cartoccio, in umido e assumere molto raramente cibi fritti.

Per la preparazione dei piatti in umido e per i sughi limitare i soffritti; in alternativa, fare appassire in poca acqua cipolla e/o aglio, aromi vari e aggiungere di seguito gli altri ingredienti.

Nelle preparazioni l'olio d'oliva può essere aggiunto dopo la cottura, direttamente nel piatto in modo da limitarne la quantità.

Questi accorgimenti preservano il valore dei nutrienti dell'alimento, evitano la formazione di composti dannosi e mantengono il gusto naturale degli alimenti.

## METODI DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Oltre alla cottura degli alimenti, è necessario osservare anche una loro corretta conservazione, sia prima che dopo la cottura, per evitare il deterioramento dei cibi e lo spreco alimentare.

Un PROCESSO DI CONSERVAZIONE può considerarsi valido se è in grado di :

- Non ridurre eccessivamente il valore nutritivo dell'alimento
- Non modificare i caratteri organolettici (ODORE, SAPORE, COLORE, ASPETTO, CONSISTENZA)
- Non provocare cambiamenti che determinano la formazione di sostanze in grado di arrecare danni al consumatore

La temperatura di un alimento è molto importante in quanto la maggior parte dei microrganismi che possono svilupparsi sugli alimenti ha una temperatura ottimale di crescita intorno dai 20 ai 40°C. .

In base al tipo di alimento e alle necessità si possono utilizzare diversi metodi di conservazione:

- Pastorizzazione
- Sterilizzazione
- Refrigerazione;
- Congelamento;
- Surgelamento
- Essiccamento;
- Sottovuoto;
- Con sale o con zucchero.
- Sott'olio;
- Sott'aceto;

- La pastorizzazione utilizza temperature inferiori a 100° (temperatura di ebollizione) e riesce ad eliminare solo alcuni microrganismi. Si applica generalmente: LATTE BIRRA VINO SUCCHI DI FRUTTA BUDINI DESSERT.
- La sterilizzazione utilizza temperature superiori alla temperatura di ebollizione e determina l'eliminazione totale di ogni forma vivente.
- La refrigerazione rallenta la proliferazione batterica e quindi l'alterazione dell'alimento stesso utilizzando temperature comprese tra 0 e 7° C.
- Il congelamento porta l'alimento a una temperatura non superiore a - 15° C.
- il surgelamento porta a una temperatura non superiore a -18° C nel più breve tempo possibile.
- L'essiccamento ha lo scopo di eliminare quasi completamente l'umidità di un prodotto.
- Con il sottovuoto viene semplicemente eliminata l'aria dalla confezione.
- Con il sale oppure con lo zucchero viene sottratta l'acqua dall'alimento.
- Con i sott'olio si crea un ambiente isolato dall'aria che impedisce l'ingresso e l'azione dei microrganismi aerobi.
- I Sott'aceto determinano un blocco della crescita microbica.

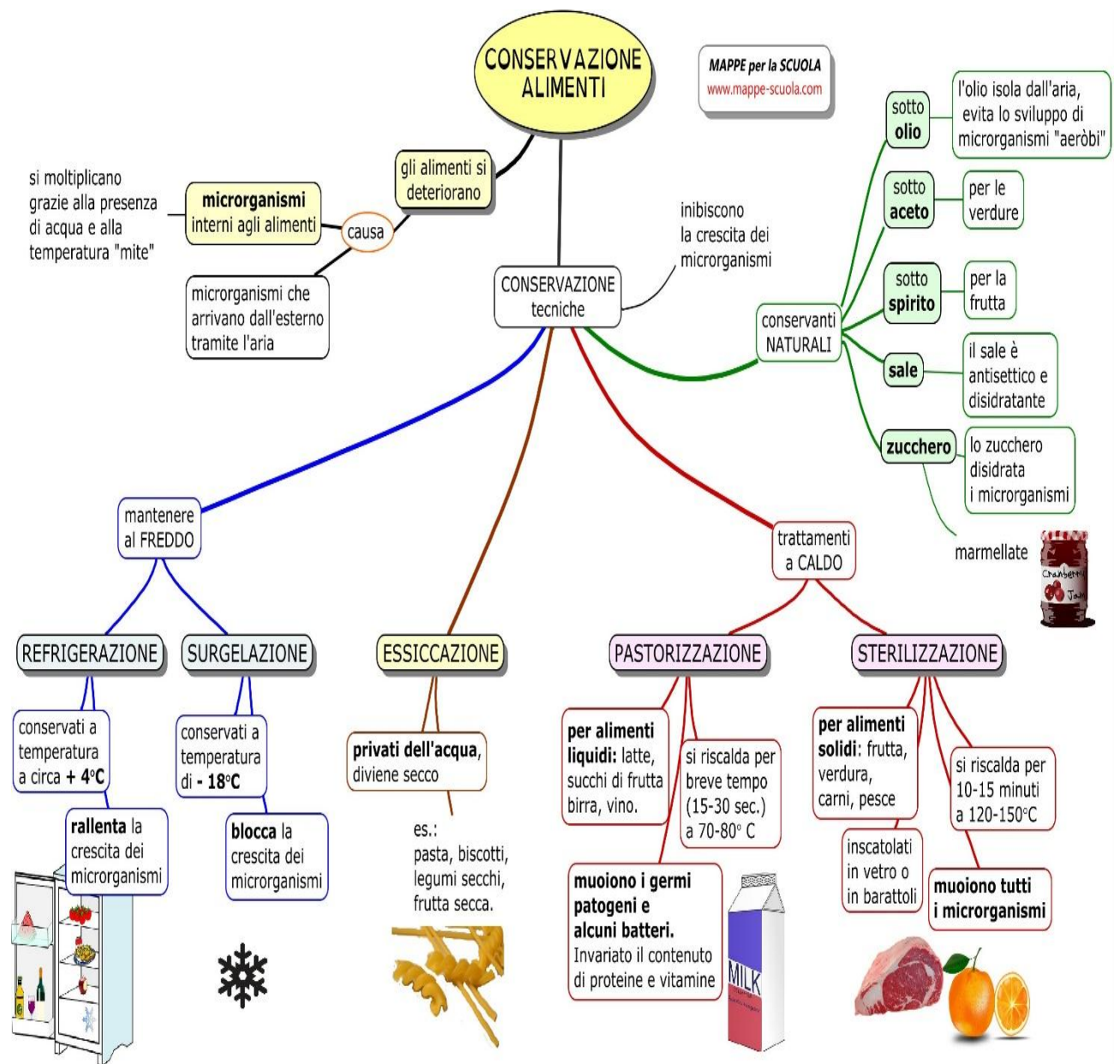
### **Nota bene:**

#### II FRIGORIFERO

- Deve essere pulito e sbrinato periodicamente.
- Non deve essere riempito eccessivamente ed anche la disposizione degli alimenti deve seguire certe regole: esempio gli ortaggi e la frutta nello scomparto più in basso.



- Altro punto importante è quello relativo alla DATA DI SCADENZA degli alimenti che deve essere sempre rispettata.
- Gli alimenti scongelati si alterano molto più facilmente di quelli freschi, in quanto a seguito del congelamento perdono la naturale resistenza alle aggressioni dei batteri.



Tutti coloro che si trovano in prima linea per combattere il coronavirus manifestano uno spirito che onora la Repubblica e rafforza la solidarietà della nostra convivenza.  
 (Sergio Mattarella – Presidente della Repubblica Italiana)

## L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA

### Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

- Aumentiamo la quota di alimenti vegetali nella nostra dieta. Più frutta e verdura e più legumi in ogni pasto della giornata. Ora abbiamo più tempo per prepararli. Usiamoli come pietanza, come condimento (per esempio nei primi piatti), come snack (sgranocchiando carote, finocchi o mangiando pomodorini). In questo modo alleggeriremo l'apporto di calorie e miglioreremo la nostra dieta.
- Tra i cereali privilegiamo quelli integrali che sono un valido alleato per la salute dell'intestino e tendono a saziare di più, aiuto efficace per mangiare meno.
- Ricordiamoci che bere acqua è essenziale nel quadro del mantenimento dello stato di salute e che l'acqua, non avendo calorie, non fa ingrassare. Beviamo almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno anche se non percepiamo lo stimolo della sete. Cerchiamo di sostituire le bevande zuccherate con l'acqua o delle spremute o centrifughe di frutta fresca.
- Se cuciniamo di più perché ci gratifica e rilassa, approfittiamone per utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale. Oppure se abbiamo voglia di sperimentare ricette, proviamo a sostituire gli ingredienti energetici (come la panna o cioccolata) con ingredienti più leggeri (come la ricotta o la frutta). Inoltre, cerchiamo di coinvolgere le persone che ci sono accanto, per condividere un'attività mantenendo, nel caso fossero bambini, tutti gli accorgimenti di sicurezza necessari.

- Approfittiamo di questo momento per curare di più anche la varietà degli alimenti che portiamo in tavola giorno dopo giorno, alternando e combinando diversamente tra loro i vari gruppi di alimenti: questo aiuta a migliorare la qualità e il piacere dell'alimentazione, e può diventare occasione per far conoscere cibi diversi ai giovani.
- Per i bambini inseriamo fra i 3 pasti principali della giornata un paio di spuntini leggeri, come uno yogurt, un frutto, una fettina di pane e marmellata, un paio di biscotti o, a volte, anche una piccola fetta di torta. Per gli adulti lo spuntino non è obbligatorio, specialmente se i pasti sono stati sufficienti a saziarci. Altrimenti, per arrivare al pasto successivo con il giusto appetito si può mangiare uno yogurt o un frutto.
- Seguiamo le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

Di seguito sono riportate le schede grafiche che l'Istituto Superiore di Sanità, tramite il sito EpiCentro, mette a disposizione degli operatori, dei cittadini e delle famiglie. Tali schede, di facile uso, raccolgono una serie di indicazioni e consigli pratici per migliorare la salute e il benessere in questa situazione emergenziale.



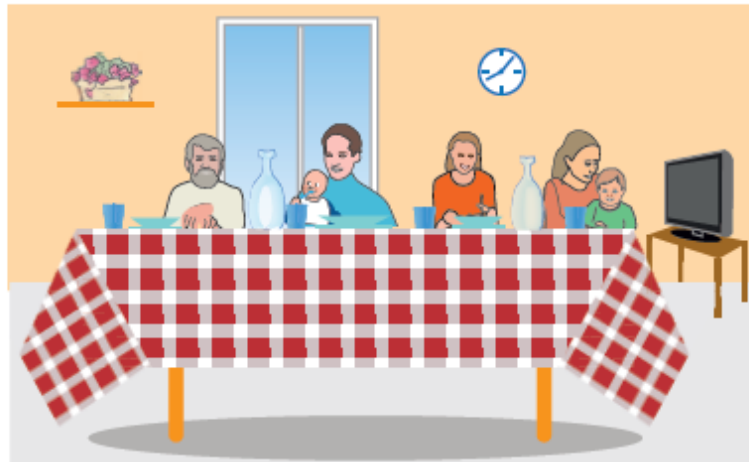


## L'alimentazione durante l'emergenza da COVID-19

La pandemia di COVID-19 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano.

Costretti a stare in casa possiamo però cogliere l'occasione per trasformare questa situazione in una nuova opportunità di salute, modificando in meglio le nostre abitudini alimentari.

Per esempio riservando più tempo alla preparazione dei pasti, alla prima colazione (magari, se in casa abitano più persone, facendola tutti insieme), aumentando il consumo di alimenti importanti nella nostra dieta, come per esempio vegetali e legumi che a volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso ed evitando di avere la televisione accesa per favorire la socialità.



Inoltre, avendo meno impegni e passando la maggior parte del tempo nella nostra abitazione, è possibile consumare la gran parte dei nutrienti nella prima parte della giornata, abitudine che può aiutare a ingrassare meno e a dormire meglio.

Potendo pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino.

È importante ricordare che una sana alimentazione è fondamentale in tutte le fasi della vita, dalla prima infanzia con il latte materno, nell'età scolare e in quella adulta.

Quindi, in questo "contesto casalingo forzato", che può favorire la tendenza a un'alimentazione disordinata è essenziale porre attenzione a come mangiano i bambini e anche i più grandi, compresi gli anziani: aiutiamoli a scegliere alimenti sani e ad avere piccoli accorgimenti per mantenersi in salute.





### Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

- Aumentiamo la quota di verdura, legumi e frutta nella nostra dieta.
- Tra i cereali privilegiamo quelli integrali.
- Ricordiamoci che bere acqua è essenziale nel quadro del mantenimento dello stato di salute e che l'acqua, non avendo calorie, non fa ingrassare.
- Se cuciniamo di più perché ci gratifica e rilassa, approfittiamone per utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale.
- Approfittiamo di questo momento per curare di più anche la varietà degli alimenti che portiamo in tavola giorno dopo giorno
- Per i bambini inseriamo fra i 3 pasti principali della giornata un paio di spuntini leggeri, come uno yogurt, un frutto, una fettina di pane e marmellata, un paio di biscotti o, a volte, anche una piccola fetta di torta.
- Seguiamo le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

### Cosa è importante limitare

- Attenzione a cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero, a un eccesso di carboidrati. Inoltre ricordiamoci che sale, zucchero e alcol non sono necessari.
- Attenzione agli eccessi per tutti i tipi di alimenti e ai comportamenti che possono portare a squilibrare la nostra alimentazione.
- Attenzione a non esagerare nel riempire frigo e dispensa.
- Attenzione, inoltre, ai cibi in scatola: sono comodi e pratici ma spesso ricchi di sale e possono contenere additivi.
- Attenzione a non rendere la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente.
- Attenzione a non credere che esista un integratore che possa sostituire una dieta bilanciata o che gli integratori di vitamine proteggano dalla COVID-19, così come da altre malattie.

In collaborazione con il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA)





## Raccomandazioni per l'allattamento durante la pandemia COVID-19

L'allattamento protegge i neonati e le neonate dalle malattie. Questo effetto protettivo si protrae durante tutta l'infanzia e per il resto della vita. L'allattamento è particolarmente efficace contro le malattie infettive perché rinforza il sistema immunitario e trasferisce gli anticorpi direttamente dalla madre al bambino o bambina.

Per le madri sane, si applicano le pratiche pre-pandemia. Come per tutti i casi confermati o sospetti COVID-19, le madri con sintomi che allattano devono prendere delle precauzioni.

### Indicazioni standard per l'alimentazione dei bambini

- Iniziare l'allattamento entro un'ora dalla nascita.
- Continuare l'allattamento esclusivo per 6 mesi, poi introdurre cibi complementari adeguati e sicuri.
- Continuare l'allattamento fino a due anni e oltre, secondo il desiderio di madre e bambino.

### Azioni per le madri sospette o confermate COVID-19 che allattano



Pratica l'igiene respiratoria, anche durante la poppata (ad esempio starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie). Se hai sintomi respiratori, usa una mascherina quando sei vicina al tuo bambino.



Lavati accuratamente le mani con sapone o disinfettante prima e dopo il contatto con il bambino.



Pulisci e disinfetta regolarmente tutte le superfici che tocchi.



Se hai sintomi importanti che ti impediscono di prenderti cura del piccolo o di proseguire l'allattamento diretto al seno, puoi spremere il latte perché sia somministrato al bambino.



Se sei troppo malata per allattare o spremere il latte, puoi considerare la rilattazione (riprendere l'allattamento dopo un'interruzione), o l'uso del latte umano.





### Azioni per le strutture e il personale sanitario

Chi opera nei servizi di maternità e con neonati non dovrebbe promuovere l'uso di sostituti del latte materno (formule artificiali), biberon, tettarelle o ciucci, sia nelle strutture, sia attraverso lo staff. Indipendentemente dal fatto che la madre o il bambino abbiano un'infezione sospetta, probabile o confermata da COVID-19, è necessario che le madri possano:



- essere accompagnate da una persona di propria scelta durante il travaglio, il parto e, quando possibile, la degenza
- praticare il contatto pelle-a-pelle in sicurezza
- stare in stanza con il proprio bambino in *rooming-in* durante il giorno e la notte, in particolare subito dopo la nascita durante l'avvio dell'allattamento.

### Sostegno alle madri e ai padri

Se tu, il tuo compagno, il tuo bambino siete sospetti o confermati COVID-19, cercate sostegno per l'allattamento, supporto psicosociale o sostegno pratico per l'alimentazione e la gestione del piccolo/a.

Potete rivolgervi a professioniste/i adeguatamente formate/i; molti Consultori Familiari e ambulatori hanno attivato un sistema di sostegno a distanza, così come i gruppi di mamme e papà nella comunità. L'elenco dei gruppi della vostra zona è disponibile sul sito [www.mami.org](http://www.mami.org)

Il papà ha un ruolo determinante nel sostegno all'allattamento:

- può incoraggiare e sostenere la mamma nell'allattamento e nelle decisioni, aiutarla a superare le difficoltà
- può cercare aiuto quando serve, facendo ricorso ai servizi territoriali (Consultori Familiari, Pediatri di Libera Scelta) che, anche durante l'emergenza, sono disponibili ad incontri e consulenze online
- può trovare modi pratici per gestire insieme la quotidianità (es. cura della casa, del piccolo e dei fratellini o sorelline, sostegno per la gestione delle difficoltà legate alla pandemia).



### Allattamento nelle emergenze:

#### azioni per le associazioni locali e per i media

Durante l'emergenza è necessaria un'azione mirata per proteggere le buone pratiche per l'allattamento. È importante che la comunicazione e le azioni dirette alla popolazione siano aderenti alle "Indicazioni standard per l'alimentazione dei bambini". Non devono essere richieste o accettate donazioni di sostituti del latte materno ("latte artificiali"), alimenti complementari o ausili per l'alimentazione. Le donazioni in denaro sono utilizzate dalle Agenzie di gestione dell'emergenza per l'acquisto dei beni necessari.

Per approfondimenti, consulta la Guida Operativa per l'alimentazione infantile nelle emergenze:

[www.epicentro.iss.it/allattamento/GuidaAllattamentoEmergenze](http://www.epicentro.iss.it/allattamento/GuidaAllattamentoEmergenze)



## Alimentazione dei bambini e ragazzi durante l'emergenza COVID 19

L'emergenza per il COVID-19 ha cambiato profondamente le abitudini delle famiglie: le scuole sono chiuse, si trascorre la maggior parte della giornata in casa e, nonostante gli impegni lavorativi e domestici, si ha più tempo per stare insieme.

Questo periodo può, quindi, rappresentare un'occasione per dedicare più tempo ai propri figli, sia bambini che adolescenti, e approfittarne per migliorare le abitudini alimentari. Si può riscoprire il piacere di preparare e condividere i pasti della giornata, a cominciare dalla prima colazione, ponendo attenzione sia alla salute, che alla convivialità. La regolarità nei ritmi giornalieri, così come il rispetto di adeguate ore di sonno (almeno 10 per i bambini più piccoli e 8 per gli adolescenti) contribuiscono al benessere psico-fisico e a mantenere corrette abitudini alimentari.

Insegnare ai bambini e ai ragazzi a cucinare, coinvolgendoli nell'organizzazione e nella preparazione dei pasti, li può aiutare ad apprezzare i vari alimenti, conoscerne il valore nutritivo e la varietà, scoprire nuovi sapori e acquisire sane abitudini alimentari, fondamentali per la crescita e la salute lungo tutto l'arco della vita. Le buone abitudini acquisite da piccoli persistono da grandi. Per questo facciamo tutti gli sforzi possibili perché bambini e adolescenti imparino a mangiare bene e a tenersi attivi.

I bambini imparano soprattutto osservando, quindi il comportamento alimentare dell'adulto è un modello da imitare e una guida per la vita futura. Per questo motivo, pur riconoscendo che inclinazioni e gusti sono presenti fin da piccoli, è importante incoraggiare i propri figli a sperimentare nuovi cibi e nuovi sapori (rispettando i loro tempi per accettarli). Bastano pochi principi di base per organizzare menù sani e gustosi, dando ampio spazio alla creatività e alla fantasia di tutti, con uno sguardo alle ricette della tradizione mediterranea.

Per tutti i pasti è meglio scegliere ricette non elaborate e con pochi condimenti che anche i più piccoli possano preparare in sicurezza sotto la supervisione di un adulto e coinvolgerli nella preparazione degli spuntini, sfruttando la loro fantasia e curiosità.

Le famiglie che adottano un'alimentazione vegetariana o vegana (o altri regimi alimentari) dovrebbero far riferimento a un professionista competente che le aiuti a preparare un piano alimentare e di supplementazione condiviso.







## Come possiamo migliorare l'alimentazione dei nostri bambini e ragazzi?

- Abituamoli a una dieta varia e al consumo di frutta e verdura a ogni pasto.
- Scegliamo prodotti di stagione.
- Diamo la giusta importanza alla prima colazione, meglio se consumata insieme, a base di latte o yogurt, cereali, possibilmente integrali, pane o altri prodotti da forno e frutta.
- Forniamo la giusta quantità di calcio per la crescita dei bambini e dei ragazzi, abituandoli a consumare latte e/o yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti, un paio di volte al giorno e alterniamo i formaggi ad altri secondi piatti tre volte a settimana.
- Proponiamo due piccole merende tra i pasti principali, a metà mattina e nel pomeriggio, sfruttandole per consumare frutta o verdura (in alternativa a latte/yogurt), un po' di pane (ad esempio con il pomodoro), o una piccola manciata di frutta secca (senza zucchero o sale).
- Aumentiamo il consumo dei legumi (almeno 2-4 volte a settimana).
- Scegliamo preferenzialmente la carne bianca (2 volte a settimana), meno frequentemente la rossa (1 volta a settimana), inseriamo le uova (2 volte a settimana), il pesce 2-3 volte a settimana, soprattutto quello azzurro, come lo sgombrò, le alici e le sardine. Scegliamo solo occasionalmente i salumi, che sono ricchi di grassi e sale.
- Assicuriamoci che bevano acqua (almeno 6 bicchieri al giorno i più piccoli, 6-8 i più grandi). Se facciamo in casa spremute o frullati, non aggiungiamo zucchero e consideriamo che non sostituiscono la frutta intera e forniscono calorie.
- Assecondiamo e stimoliamo sempre l'attività motoria: facciamola insieme a loro per dare il buon esempio.

## Cosa è importante limitare



- Limitiamo l'uso di piatti pronti, spuntini e dolci sia confezionati che fatti in casa, dessert, bevande zuccherate e/o gassate.
- Facciamo attenzione alle porzioni. Spieghiamo ai bambini che ci deve essere un limite alla grandezza del piatto e alla quantità di cibo, soprattutto per ciò che ci piace di più, perché si deve avere spazio per tutte le portate, anche quelle che piacciono di meno.
- Limitiamo le attività sedentarie di fronte agli schermi (TV/videogiochi/tablet), ma coinvolgiamo i bambini in altre attività e giochi, meglio se di movimento e anche in semplici compiti domestici.

In collaborazione con il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA)



## LA SCUOLA PROMOTRICE DELLA ATTIVITÀ FISICA

- Il lockdown caratterizzato dal lungo tempo trascorso a casa ha fatto fortemente evidenziare quanto la inattività abbia rallentato lo sviluppo globale del bambino, soprattutto di quelli con disabilità, ponendo grande attenzione sull'esercizio fisico con il suo ruolo fondamentale e prioritario per un sano sviluppo fisico, cognitivo ed emozionale.

La scuola ha il compito di :

- promuovere la attività fisica dei bambini come elemento costante nella vita scolastica, e non solo
- educare il bambino a un esercizio fisico quotidiano che potrebbe diventare un sano compagno anche nei momenti particolari quale il fermo sociale

E' utile proporre l'esercizio fisico come giochi di movimento, divertenti e stimolanti più o meno strutturati, da svolgere insieme favorendo così una migliore compliance, anche nei bambini più pigri

La attività fisica intesa :

- come gioco aiuta i bambini e i ragazzi ad esprimere emozioni nascoste quali paure ed ansia che diversamente avrebbero più difficoltà a manifestarsi. La serenità è alla base del benessere psicologico.
- come esercizio fisico contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica, funzionale al raggiungimento di una crescita sana e quando strutturato potenzia il senso di organizzazione e disciplina soprattutto nei bambini più grandicelli.

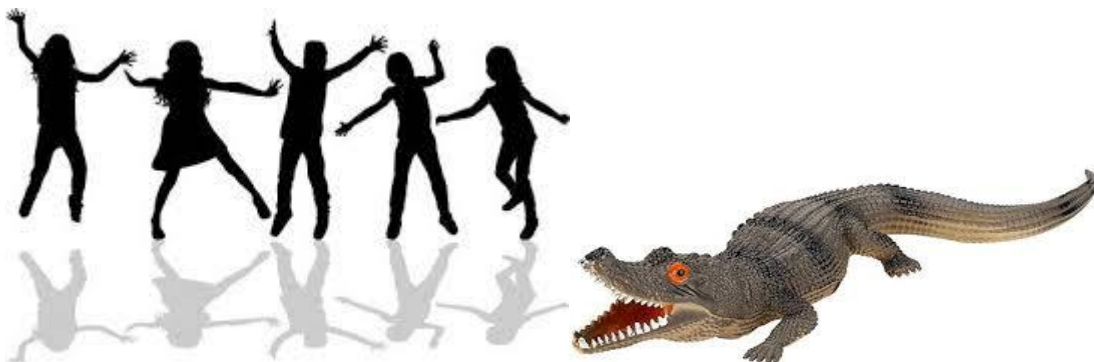
**Per i ragazzi dai 0 ai 11 anni è indicato:**

- Organizzare spazi ludici sicuri, ampi e luminosi, eventualmente anche aperti, per rendere più gradevole lo svolgimento della attività fisica
- Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo mettendo in campo iniziative specifiche di supporto per i bambini con difficoltà specifiche
- Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo in età evolutiva, sono indicate per tutte le fasce di età:
  - il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching, per migliorare la coordinazione dei movimenti
  - la musica per favorire il movimento/coordinazione
  - il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali

**Per la fascia d'età 3-4 anni**

Le attività consigliate:

- Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, animali di peluche, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, lo scopo è di non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato, impersonato dal genitore.



- Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino, a circa un piede di distanza, e invitarlo a copiare tutti i movimenti. Allungare le braccia verso il cielo, in avanti e di lato, correre sul posto, imitare una scimmia, una rana o qualsiasi animale. Cambiare ruolo ora è l'adulto a copiare i movimenti del bambini



### Per la fascia d'età 5-7 anni

- Le attività consigliate:
  - *Trova la forma*: creare con dello scotch delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme (ad esempio: "strisciare come un serpente verso la lettera B")



- *Percorso a ostacoli*: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti (saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, ecc). Per creare il percorso possono essere utilizzati ad esempio:
  1. nastro adesivo per formare linee di varie forme su cui camminare in diversi modi
  2. bottiglie di plastica come ostacoli per creare un percorso a zig zag



- *Campana*: gioco classico creato utilizzando lo scotch per disegnarla sul pavimento e bottoni al posto dei sassi.



### Per la fascia d'età 8-11 anni

- Le attività consigliate:
- *Corsa di patate*: mettere a disposizione di ogni giocatore un certo numero di patate (o palloncini), ognuno deve mettere la patata tra le ginocchia e correre verso un traguardo e lasciarla cadere in una ciotola o un cesto. Se la patata viene fatta cadere durante il tragitto, occorre tornare all'inizio e riprovare. Vince chi esaurisce per primo le proprie patate.



- *Vaso dei divertimenti*: creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: “far finta di essere in una rock-band per 2 minuti”, “spingere il muro per 30 secondi”, ecc. Riporre i bigliettini in un contenitore, ogni giocatore ne pesca uno e fa il movimento indicato.



## L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA

### Quanta attività fisica andrebbe svolta in base all'età?

- Bambini con meno di 5 anni di età: i neonati sotto l'anno di vita dovrebbero essere attivi fisicamente più volte al giorno e in vari modi, soprattutto giocando a terra; i bambini sopra l'anno di vita dovrebbero trascorrere almeno 180 minuti al giorno (non necessariamente consecutivi) in movimento
- Bambini 3-4 anni: almeno 180 minuti in diverse tipologie di attività fisica, di cui almeno 60 minuti di attività di intensità da moderata a vigorosa
- Bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni: almeno 60 minuti al giorno cumulabili di attività fisica da moderata a intensa, includendo esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo scheletrico per almeno 3 volte a settimana
- Persone dai 18 ai 64 anni: almeno 150 minuti di attività aerobica a settimana o 75 minuti di attività aerobica intensa (o una combinazione dei due), in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi, ed esercizi per il rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana
- Persone di 65 anni o più: stesse indicazioni fornite per gli adulti (18-64 anni) con l'aggiunta di attività volte a migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.



Di seguito sono riportate le schede grafiche che l'Istituto Superiore di Sanità, tramite il sito EpiCentro, mette a disposizione degli operatori, dei cittadini e delle famiglie. Tali schede, di facile uso, raccolgono una serie di indicazioni e consigli pratici per migliorare la salute e il benessere in questa situazione emergenziale.



**Tutti coloro che si trovano in prima linea per combattere il coronavirus manifestano uno spirito che onora la Repubblica e rafforza la solidarietà della nostra convivenza.**  
(Sergio Mattarella – Presidente della Repubblica Italiana)





## Con i bambini l'attività fisica...è un gioco!

### Per i bambini sotto i 5 anni

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento da svolgere insieme.

L'esercizio fisico inteso come gioco di movimento, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. Fare un po' di movimento ogni giorno è un modo semplice ed efficace per tenere a bada agitazione, stress, frustrazione e conflittualità, che la situazione attuale può generare.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno i bambini al giorno?



### Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica nei bambini?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i bambini lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo del bambino
- Creare luoghi sicuri in cui giocare, sorvegliando l'attività del bambino
- Evitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari

### A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- la musica per favorire movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio e l'apprendimento
- Il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.



\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)



## Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età

### 0-6 mesi

- Ballare con il proprio bambino in braccio facendo attenzione a sorreggergli la testa con le mani.



### 6-12 mesi

- Favorire il gioco libero su un tappetino morbido per stimolare la motricità e il contatto corporeo con altri oggetti e persone.



### 12-24 mesi

- Incoraggiare il bambino a mimare le movenze del mondo animale: strisciare come un serpente, saltare come una rana, camminare come un cane a quattro zampe.
- Far muovere il bambino a piedi nudi in casa invitandolo ad attraversare/superare alcuni ostacoli, come ad esempio cubi di legno, scatole, tappeti morbidi, cilindri, ecc.



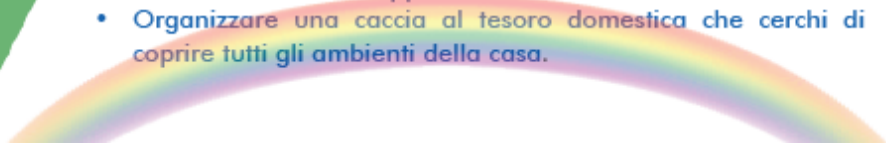
### 24-36 mesi

- Far camminare il bambino, un piede dietro l'altro, su delle strisce di nastro adesivo attaccate sul pavimento; volendo si può chiedere di grattarsi la testa o camminare ad occhi chiusi.
- Allestire un bowling casalingo con bottiglie del latte e palline da tennis.
- Incollare sul pavimento delle strisce di nastro adesivo a una certa distanza. Su ogni striscia porre l'immagine di un animale che salta (la rana, il canguro, ecc.); il bambino dovrà imitare il tipo di salto per raggiungere la striscia successiva.



### 3-4 anni

- Saltare la corda: con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.
- Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro per non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato.
- Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino e invitarlo a copiare i movimenti che vede fare: allunga le braccia verso il cielo, corri sul posto, imita una scimmia. Cambiare ruolo e imitare le movenze rappresentate dal bambino.
- Organizzare una caccia al tesoro domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.





## Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento!

### Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini e ai ragazzi alcune attività da svolgere insieme. L'esercizio fisico, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica, a promuovere il benessere psicologico e a superare con maggiore serenità questo momento particolare.

Attraverso il gioco e l'esercizio fisico, i bambini e i ragazzi mettono in atto quello che sentono e vivono internamente, rappresentando ciò che di piacevole e spiacevole provano.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

#### ETÀ 5-11 ANNI



**60**  
MINUTI AL GIORNO  
DA MODERATA A VIGOROSA\*



**3 VOLTE A SETTIMANA**  
Inclusa attività per rafforzare  
l'apparato muscolo-scheletrico

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

### Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e al loro sviluppo
- Incoraggiarli a fare gli esercizi fisici che abitualmente svolgono
- Creare luoghi sicuri in cui giocare e allenarsi
- Limitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

### A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare l'apprendimento
- il disegno, la pittura e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione
- lo svolgimento di semplici lavori domestici, come: spolverare, apparecchiare la tavola, aiutare a rifare il letto, etc.
- il rispetto dei consueti orari per il sonno





## Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età

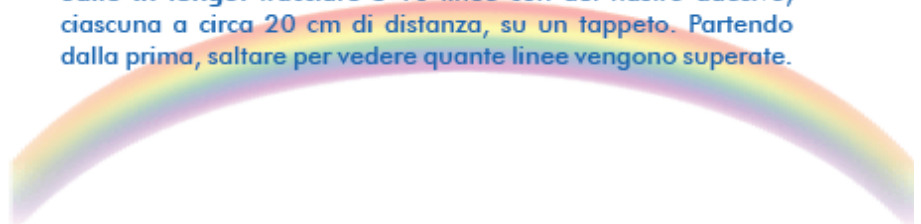
### 5-7 anni

- **Trova la forma:** creare con del nastro adesivo delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme: strisciare come un serpente verso la lettera B.
- **Lettere musicali:** una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.
- **Vola palloncino:** dopo aver gonfiato un palloncino, colpirlo cercando di non farlo cadere al suolo.
- **Percorso a ostacoli:** creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag.
- **Basket:** creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.
- **Carriola:** prendere le caviglie del bambino, sollevare le gambe e farlo camminare sulle mani.
- **Campana:** disegnare la campana sul pavimento utilizzando nastro adesivo. Utilizzare bottoni, monete o calze arrotolate come oggetto da raccogliere.



### 8-11 anni

- **Vaso dei divertimenti:** creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: far finta di essere in una rock-band per 2 minuti, spingere il muro per 30 secondi. Riporli in un contenitore. Ognuno pesca un biglietto e fa il movimento indicato.
- **Festa da ballo:** mettere una musica allegra ed energizzante e via al ballo!
- **Freeze-dance:** una variante del gioco precedente, consiste nel fermare la musica. Tutti devono immediatamente immobilizzarsi. Se qualcuno si muove ha perso!
- **Salto in lungo:** tracciare 5-10 linee con del nastro adesivo, ciascuna a circa 20 cm di distanza, su un tappeto. Partendo dalla prima, saltare per vedere quante linee vengono superate.





## Anche gli adolescenti si muovono a casa

### Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni

In questa situazione di emergenza in cui anche gli adolescenti si trovano a trascorrere la loro giornata in casa, è molto importante mantenere alcune abitudini che permettano di organizzare al meglio il tempo: dedicarsi allo studio, ascoltare musica, leggere, praticare un hobby, fare attività fisica. L'esercizio fisico oltre ad aumentare lo stato di benessere generale, a migliorare la qualità del sonno e l'autostima, contribuisce a gestire lo stress e a reagire positivamente al senso di costrizione che la situazione attuale può generare. Inoltre, l'attività fisica, svolta a distanza in *community chat*, permette di mantenere le relazioni sociali con i propri amici e di sperimentare un uso consapevole e corretto dei dispositivi tecnologici.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

ETÀ 12-17



60  
MINUTI AL GIORNO  
DA MODERATA A VIGOROSA\*



3 VOLTE A SETTIMANA  
Inclusa attività per rafforzare  
l'apparato muscolo-scheletrico

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

### Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Incoraggiarli a fare l'esercizio fisico svolto abitualmente o a iniziare gradualmente a muoversi
- Creare luoghi sicuri in cui si possano allenare
- Limitare l'utilizzo di televisori, PC, tablet e smartphone ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica
- Cercare di far rispettare i consueti orari per il sonno



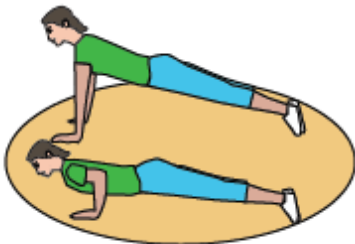
### Alcune attività trasversali adatte in questa fascia di età

- il movimento libero: ballo, salti, stretching
- il gioco con i fratelli/sorelle o con i genitori o altre persone che vivono in casa
- la musica e la lettura per favorire l'apprendimento e rilassarsi
- il disegno, la pittura per stimolare la creatività
- lo svolgimento di alcuni lavori domestici: spolverare, passare l'aspirapolvere, apparecchiare/sparecchiare la tavola, rifare il letto, ecc
- l'utilizzo del web per integrare l'attività didattica con altre attività culturali: visitare musei virtuali, scaricare libri e quotidiani, sentire concerti, ecc.





### Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età



- **Ginnastica con la musica** per mantenere allenare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio: Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango con tutorial o in video chat.
- **Salto con la corda** con un'intensità e durata variabile in base al proprio livello di allenamento.
- **Corsa sul posto.**
- **Addominali:** partendo da sdraiati a terra, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.
- **Allenamento con lo step,** utilizzando come sostituto anche un gradino delle scale di casa.
- **Esercizi con oggetti a disposizione in casa:** ad esempio una scopa per fare esercizi per le spalle; una sedia davanti a un tavolo per fare esercizi per le gambe; un pacco di pasta lunga per fare esercizi per spalle e braccia.
- **Squat:** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Flessioni sulle braccia:** ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti.
- **Ponti per i glutei:** ci si posiziona sdraiati supini con le gambe piegate e i piedi posti alla larghezza delle spalle e si alza e abbassa il bacino.
- **Gioco con exergame:** intende quella tipologia di videogiochi che implicano sia il divertimento che l'attività motoria.

Per un allenamento giornaliero, potrebbero essere svolti i seguenti esercizi utilizzando le risorse disponibili sul web:

- **Iniziare** con un riscaldamento e potenziamento muscolare
- **Eseguire esercizi** per la mobilità articolare: ad esempio circonduzioni dei piedi, del bacino, delle spalle, torsioni del busto, slancio delle gambe, ecc
- **Eseguire esercizi** per allenare e rafforzare la muscolatura: ad esempio ponte per i glutei, flessioni, sollevamenti per rafforzare gli addominali, flessioni sulle braccia, ecc
- **Terminare** con uno stretching di 5-10 minuti





## Adulti in movimento...anche a casa!

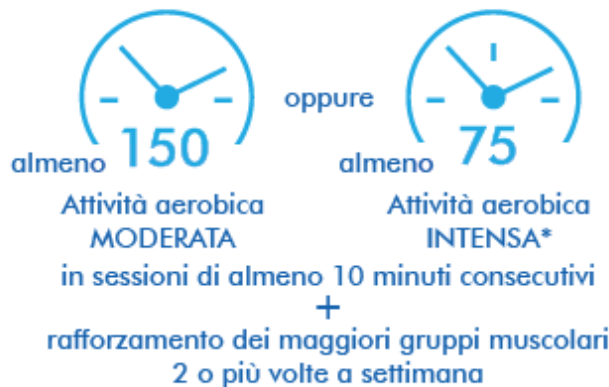
### Per adulti dai 18 ai 64 anni

Nell'attuale emergenza da Covid-19 anche gli adulti si trovano a trascorrere le giornate nella propria abitazione svolgendo attività spesso di tipo sedentario. In questa fase è importante scandire con regolarità la giornata, dedicandosi al lavoro, alla cura della casa, leggendo, praticando un hobby, giocando o svolgendo altre attività con i propri figli, senza dimenticare di fare regolarmente attività fisica. L'attività fisica contribuisce a mantenersi in salute, promuove il benessere psicofisico, migliora qualità del sonno, umore e autostima, e favorisce la gestione di ansia e frustrazione. Rimanere fisicamente attivi anche a casa è una strategia per scaricare la tensione e affrontare più serenamente le giornate.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

#### ETÀ 18-64 ANNI

minuti cumulabili a SETTIMANA



\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

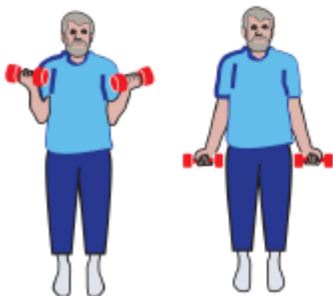
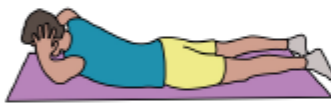
### Alcune attività trasversali per questa fascia di età

- Movimento libero: ballo, stretching
- Gioco e lettura ad alta voce con i bambini
- Giochi da tavolo, puzzle
- Attività domestiche e di giardinaggio
- Lettura (anche passeggiando per casa, avendo cura di liberare lo spazio per non inciampare)
- Utilizzo del web per approfondire o attivare nuovi interessi, come ascoltare audiolibri, iscriversi a corsi online, seguire opere teatrali, visitare musei virtuali, iniziare a studiare una lingua straniera, imparare a suonare uno strumento, ecc
- Ogni 30 minuti fare pause attive di circa 2-3 minuti, facendo esercizi di stretching o camminando se si sta al telefono
- Cercare di rilassarsi seduti comodamente sul pavimento con le gambe incrociate o su una sedia, con la schiena dritta. Chiudere gli occhi, rilassare il corpo e concentrarsi sul respiro, cercando di liberare la mente.





## Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età



### Stretching

- **Collo.** Flettere il capo avanti e indietro passando per il centro. Ruotare la testa prima a destra e poi a sinistra passando per il centro. Inclinare la testa prima a destra e poi a sinistra, passando per il centro.
- **Petto e spalle.** In piedi. Intrecciare le dita dietro la schiena. Stendere le braccia e aprire il petto in avanti.
- **Gambe.** Da seduti, afferrare il ginocchio destro e portarlo al petto. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, estendere la gamba destra su una sedia e cercare di afferrare la punta del piede. Ripetere per la gamba sinistra.

### Attività aerobica

- **Ginocchio al gomito.** In piedi, toccare un ginocchio con il gomito opposto, alternando i lati.
- **Sollevamenti laterali del ginocchio.** In piedi. Toccare il ginocchio con il gomito, sollevando il ginocchio di lato, alternando i lati.
- **Camminare o correre sul posto o nel terrazzo condominiale** (assicurandosi di mantenere almeno un metro di distanza da altre persone, se presenti), camminare/correre sul tapis roulant, andare in cyclette.

### Rafforzamento muscolare

- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccare le orecchie con la punta delle dita e sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Squat.** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Al movimento di discesa, segue quello di risalita. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Ponte.** Posizione supina e ginocchia piegate. Piantare i piedi saldamente a terra con le ginocchia sopra i talloni. Sollevare i fianchi finché ci si sente a proprio agio e lentamente abbassarli di nuovo.
- **Flessione dei bicipiti.** Tenere un paio di pesi leggeri (vanno bene anche due bottiglie riempite d'acqua) e stare in piedi, con i piedi divaricati all'ampiezza dei fianchi. Tenendo le braccia distese lungo i fianchi, piegarle lentamente fino a quando il peso (o la bottiglia) nella vostra mano raggiunge la spalla. Abbassare di nuovo, lentamente. Questo esercizio può essere svolto anche da seduti.







## L'attività fisica in casa...non ha età!

### Per le persone di 65 anni e oltre

Nell'attuale situazione di emergenza pandemica lo stare a casa per tempi prolungati, spesso svolgendo attività di tipo sedentario, può generare effetti particolarmente negativi sulla salute psicofisica delle persone con 65 anni e oltre, in misura superiore rispetto alle altre fasce di popolazione. Gli over65 sono tendenzialmente più esposti al rischio di solitudine e isolamento sociale, presentano una maggior incidenza di patologie croniche, oppure si trovano in condizioni di limitata autonomia: è dunque per loro ancora più importante riuscire a dedicare del tempo all'esercizio fisico per mantenere un buono stato di salute generale, per organizzare la giornata con attività regolari e per aumentare il benessere psicologico, essenziale nella gestione di stress, ansia e tensione che la situazione attuale può generare.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

#### ETÀ 65 ANNI E OLTRE

minuti cumulabili a SETTIMANA



Attività aerobica  
MODERATA

Attività aerobica  
INTENSA\*

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana

+

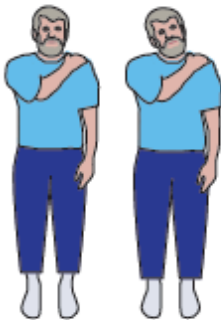
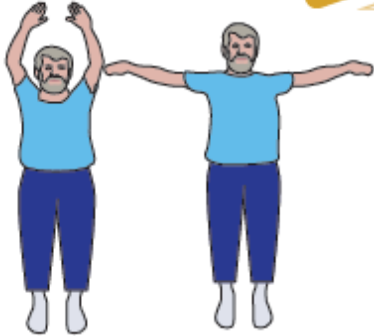
attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute  
per le persone con mobilità ridotta 3 o più volte a settimana

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda  
(ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

### Alcune attività trasversali per questa fascia d'età

- Attività domestiche e di giardinaggio
- Ballare, anche in coppia se possibile
- Ascoltare la musica
- Leggere libri o periodici
- Fare puzzle o, se si convive con altre persone, giochi da tavolo
- Se si usa il web, ascoltare audiolibri, frequentare corsi online su temi di interesse, guardare opere teatrali, visitare musei virtuali, partecipare a gruppi di lettura o giochi, ecc
- Ogni 30 minuti fare pause attive di circa 2-3 minuti, facendo semplici esercizi di stretching o camminando
- Cercare di rilassarsi seduti comodamente su una sedia con la schiena dritta, chiudendo gli occhi, concentrandosi sul respiro e cercando di liberare la mente dalle preoccupazioni.





## Alcuni esempi di esercizi per questa fascia di età

### Esercizi di rafforzamento muscolare

- **Braccia.** Sedersi con le braccia lungo i fianchi, estenderle entrambe con i palmi delle mani rivolti in su e successivamente allungarle verso l'alto, espirando con le spalle abbassate, quindi ritornare in posizione iniziale inspirando.
- **Anche e cosce.** Sedersi su una sedia un po' in avanti rispetto allo schienale e sorreggersi alla sedia, sollevare una gamba con il ginocchio piegato e controllare la discesa del piede a terra. Alternare le gambe.
- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccando le orecchie con la punta delle dita sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Addominali.** Supini, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.

### Esercizi per la flessibilità

- **Busto.** In posizione seduta, un po' a distanza dallo schienale, arretrare le spalle, abbassarle ed estendere le braccia lateralmente, avanzare lentamente con il busto fino a sentirlo in estensione.
- **Arti superiori.** Da seduti con le piante dei piedi aderenti a terra e con le braccia incrociate toccando le spalle con le mani, effettuare una leggera torsione del busto da un lato senza muovere le anche.
- **Mobilità del collo.** In piedi davanti allo specchio, guardare avanti in posizione eretta: sovrapporre la mano destra alla spalla sinistra ed effettuare una lieve pressione spostando la testa verso la spalla destra. Ripetere per ciascun lato. Con le spalle abbassate, effettuare una leggera torsione della testa verso la spalla sinistra e poi verso la spalla destra.
- **Circolazione caviglie e arti inferiori.** Sorreggendosi a una sedia, sollevare una gamba con il ginocchio disteso e, mantenendo la posizione, distendere il piede in avanti e fletterlo verso di sé. Ripetere con l'altro piede.

### Esercizi di equilibrio e per la stabilità

- Da seduti o in piedi, ritrarre gli addominali mantenendo la postura spinale neutrale, cioè la schiena in posizione eretta
- Da sdraiati a pancia in su, tenere gambe piegate, braccia distese lungo i fianchi e piedi a terra, mantenendo la schiena in posizione eretta, sollevare il bacino di 5-10 centimetri.



## LA CONVIVENZA CON LO STRESS

L'isolamento vissuto con il lockdown e la didattica a distanza, che si è posta come il solo strumento di lavoro possibile nella nuova scuola virtuale, ha fatto emergere o rafforzare una serie di difficoltà tenute fino ad allora sotto soglia. Senso di inadeguatezza, disorientamento ed ansia hanno interessato in diverso grado i docenti, soprattutto quelli che vivevano da soli ed ancor più se meno giovani e con patologie, ed hanno fatto registrare maggiori difficoltà negli alunni appartenenti alle famiglie più disagiate.



Pertanto, in una realtà nuova e in tempi rapidi, docenti e dirigenti hanno dovuto imparare a gestire sia le proprie difficoltà ed ansie che quelle degli alunni.



Le difficoltà e le ansie sono emerse oltre che per la condizione di isolamento sociale, talvolta in totale mancanza di contatto umano, anche per un di carico di lavoro aumentato e non più diluito e distribuito fra più persone, per l'utilizzo di strumenti informatici, con cui la media dei docenti italiani di 55anni aveva poca dimestichezza, per orari didattici non definiti senza una programmazione di pause per recuperare energie, spesso in un contesto domestico richiedente di per sé attenzione ed impegno.



Apparentemente lo smart working sembra essere una situazione comoda per il lavoratore, persino vantaggiosa! Nella realtà una buona percentuale dei lavoratori non riesce a rendere così come si può pensare, da cui stress e scarso rendimento, intimamente correlati.

Il mio dirigente è deluso per le aspettative che ha nei miei confronti

Il documento ha scadenze che non ce la faccio a rispettare!

Non sono in grado di utilizzare la strumentazione informatica per l'aggiunta di nuovi percorsi che non conosco in quanto venivano prima effettuati da altri colleghi!

Devo cucinare! Il bimbo piange! La casa è sporca e la collaboratrice domestica non viene per paura dei contagi covid!!





Le troppe e diversificate richieste di prestazioni e gestioni in tempi ristretti hanno fatto sì che le difficoltà diventassero ipertrofiche facendo registrare una frequente condizione di stress.



Alla luce del cambiamento socioculturale che l'esperienza covid ha comportato e nella consapevolezza di una non facile riorganizzazione del nuovo anno scolastico post-covid diamo alcuni suggerimenti per fronteggiare meglio il possibile stress:



- Strutturare pause di stacco temporo-spaziale dalle attività didattiche, in collaborazione con colleghi ed alunni, rispettarle e farle rispettare. Con lo

stacco dalla attività di base, andando su un piano diverso, si allentano tensioni e recuperano energie

- Coltivare un hobby o "passatempo". Si consente una ricarica fisica ed emozionale di piacere e gioia.
- Mantenere e nutrire una rete relazionale con i colleghi che possa supportare nelle difficoltà come la gestione delle diverse nuove classi e tipo di comunicazione o l'utilizzo di strumenti informatici. Sviluppare il senso di collaborazione alleggerisce i carichi e fa sentire più leggeri e più positivi!



- Potenziare la condivisione di stati emozionali, di ansie e paure fa sentire compresi, accolti e più sereni.



- Comunicare empaticamente con gli studenti. Favorire il loro raccontarsi, cosa è accaduto nella loro vita nella fase covid, i loro timori per il presente ed anche per un futuro prossimo
- Non chiedersi di strafare e fare una programmazione step by step, riconoscendo il senso del limite.

## Lo stress dei bambini

La costrizione nella propria abitazione richiesta nel periodo del lockdown ha comportato che bambini e ragazzi vivessero con i genitori una lunga intimità senza contatti esterni, con ripercussioni diverse a seconda del clima familiare di base. Tanti bambini intervistati hanno detto: Sono felice! Ho mamma e papà solo per me! vivendo questa esperienza come una opportunità di carico di amore.

Ma tanti altri hanno vissuto conflitti e difficoltà relative a questa situazione particolare, senza potere avere momenti di libertà e di condivisione con i coetanei piccoli amici, e i bambini con disabilità hanno peggiorato il proprio stato psicofisico per la impossibilità di potere usufruire di supporti esterni di riferimento come centri di riabilitazione e comunità.

Nel lockdown è stato anche constatato che bambini e ragazzi hanno trascorso troppe ore davanti alla TV, al computer o ai videogiochi con una ripercussione negativa sulla salute come ansia, agitazione, alterazione del sonno, sovrappeso e disturbi osteoarticolari.

Alla luce di questa esperienza, con l'inizio del primo anno scolastico post covid possiamo proporre alcuni suggerimenti che aiutino bambini e

ragazzi ad elaborare quanto accaduto per affrontare con maggiore serenità il nuovo tipo di scuola e un eventuale ulteriore isolamento sociale.

Strumenti utili sono le favole, tanto amate e familiari, che consentono di fare emergere le ansie nascoste, le paure inesprese, i desideri non realizzati, dove magari il virus diventa



il personaggio cattivo o il mostro minaccioso,



il medico l'eroe impavido,

l'infermiera la fata buona,



il rider il folletto



e così via.

Per i più grandicelli si può pensare di proporre loro di portare i personaggi in semplici rappresentazioni teatrali dove curare anche l'effetto scenico consente la libera espressione di sé favorendo la fiducia nelle proprie capacità.



Un altro strumento importante è il gioco.

Infatti, attraverso i giochi di insieme, in un clima di condivisione ed allegria si possono esprimere emozioni e vissuti sia piacevoli che spiacevoli che diversamente avrebbero difficoltà ad esternarsi. Inoltre, vengono influenzate e potenziate alcune abilità come il pensiero creativo, favorendo il problem solving personale.

Grande potenziale antistress è svolto anche dagli animali domestici in quanto l'interazione con gli animali accresce la disponibilità relazionale ed arricchisce il mondo affettivo, sensoriali ed emozionale migliorando la qualità della vita.

Per i bambini che hanno questi amici a quattro zampe possiamo suggerire di vivere il rapporto con maggiore partecipazione e portare in classe questa esperienza, con il racconto e magari l'ausilio del disegno.





Proponiamo alcuni esempi di come utilizzare questo canale:

Costituire gruppi classe. Ogni gruppo crea una storia con protagonista uno o più animali che si raccontano.

Ciascun bambino, a turno, può scegliere un animale come amico, disegnarlo e presentarlo alla classe.

Disegni, lavori di collage o mosaico si sono mostrati preziosi strumenti di espressione di sé di cui disporre agevolmente.

In questo panorama anti stress per i più grandicelli facciamo scendere in campo il corpo con il suo movimento!

Possiamo rafforzare il messaggio che fare ogni giorno esercizio fisico è un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e il senso di frustrazione che potrebbe emergere. Con l'esercizio fisico vengono infatti scaricate le tensioni accumulate, con riduzione di agitazione e conflittualità, aumentano le energie e lo stato di benessere generale, e la fiducia in sé stessi.

## L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' CONSIGLIA

- Come si legge nella infografica dell'OMS (di seguito riportata) è normale sentirsi tristi, confusi e spaventati durante una crisi, ma alcuni semplici rimedi possono aiutarci: parlare con le persone di cui ci fidiamo, cercare informazioni solo su fonti attendibili (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, OMS), non consultare in modo ossessivo i social o i canali che presentano scenari catastrofici. È bene mantenere uno stile di vita sano (non fumare, non bere), anche dovendo stare a casa e continuare a sentire gli amici e la famiglia per telefono o per mail.
- Colpiti dallo stress anche i bambini, più agitati, inquieti ed insistenti nelle loro richieste. Possiamo e dobbiamo aiutarli, come suggerisce l'OMS. Hanno bisogno anche loro di essere rassicurati, di una carezza in più, di spiegazioni, di ascolto. In caso di separazione, ad esempio per ricovero in ospedale, stabilite comunque contatti regolari con i vostri bambini, anche per telefono, e rassicurateli fornendo spiegazioni chiare con linguaggio adatto alla loro età: ad esempio, la mamma, il papà, o altra persona della famiglia, potrebbero iniziare a non sentirsi bene e potrebbero andare in ospedale per un po' di tempo.



## Far fronte allo stress durante l'epidemia di COVID-19

Traduzione italiana delle infografiche OMS Sezione "Advice for public"

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

How to cope with stress during 2019-nCoV outbreak



È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.

Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come scorvolgenti.

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

**Tutti coloro che si trovano in prima linea per combattere il coronavirus manifestano uno spirito che onora la Repubblica e rafforza la solidarietà della nostra convivenza.**

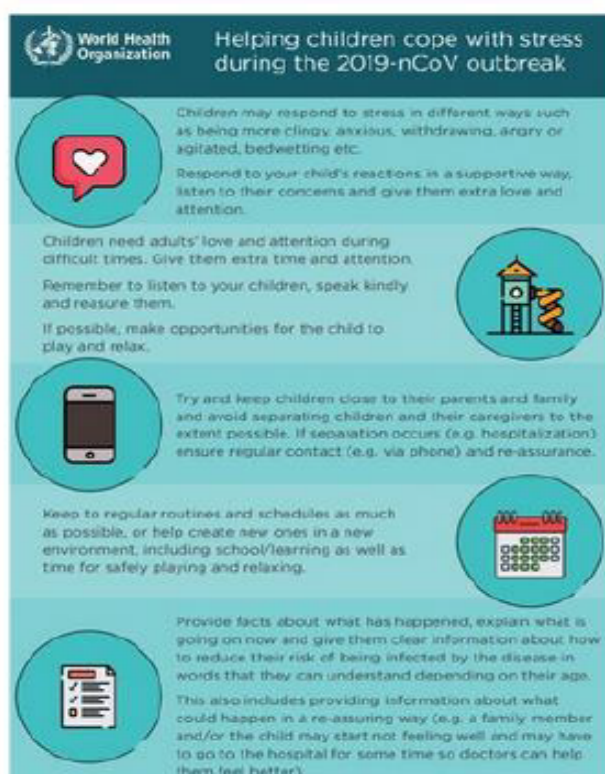
(Sergio Mattarella – Presidente della Repubblica Italiana)

## Aiuta i bambini a far fronte allo stress durante l'epidemia COVID-19

Traduzione italiana delle infografiche OMS Sezione "Advice for public"

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak



I bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc.

Rispondi alle loro reazioni appoggiandoli, ascolta le loro preoccupazioni e dai loro più amore e attenzione.

Cerca di tenere i bambini accanto a te, per quanto possibile. Falli giocare e rilassare.

In caso di separazione (ad es. ricovero in ospedale) stabilisci contatti regolari (ad es. via telefono) e rassicurali.

Parla di ciò che è accaduto, spiega cos'è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare con parole che possono capire a seconda della loro età.

I bambini hanno bisogno dell'amore e dell'attenzione degli adulti durante tempi difficili. Concedi loro più tempo e attenzione.

Ricorda di ascoltare i tuoi figli, parla con gentilezza e rassicurarli. Se ti è possibile, trova il tempo per giocare un po' con loro.

Segui regolarmente le routine e gli orari in un nuovo ambiente, compresa la scuola / apprendimento e tempo per giocare in sicurezza e rilassarsi.

Fornisci fatti su ciò che è accaduto, spiega cos'è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare su come per ridurre il rischio di essere contagiati dalla malattia con parole che possono capire a seconda della loro età.

Ciò include anche fornire informazioni su cosa potrebbe accadere in modo rassicurante (ad esempio un membro della famiglia e / o il bambino potrebbe iniziare a non sentirsi bene e potrebbe andare in ospedale per un po' di tempo).

## COVID E ANIMALI



### UN PO' DI STORIA

Già nel 2003, durante l'epidemia di SARS, malattia causata dal virus SARS-CoV, molto simile a SARSCoV-2, ricercatori olandesi dimostrarono la suscettibilità di gatti e furetti al virus umano, attraverso infezioni sperimentali. I gatti non mostravano sintomi, mentre i furetti sviluppavano letargia e congiuntivite. L'infezione poteva essere trasmessa ad altri animali sani posti in contatto con il gruppo infettato sperimentalmente.

Il 2 aprile 2020, sono stati confermati nel mondo 800 mila casi di COVID-19 nell'uomo, e soltanto 4 i casi documentati di positività da SARS-CoV-2 negli animali da compagnia: due cani e un gatto ad Hong Kong e un gatto in Belgio.

Nei due cani e nel gatto osservati ad Hong Kong, l'infezione è evoluta in forma asintomatica.



Nel gatto individuato il 27 marzo 2020 in Belgio, si è presentata sintomatologia respiratoria e gastroenterica a distanza di una settimana dal rientro della sua proprietaria dall'Italia, positiva per COVID-19. Il quadro sintomatologico è iniziato a migliorare spontaneamente dal nono giorno dall'inizio della malattia.

Il 6 aprile 2020, una tigre malese di 4 anni, dello zoo del Bronx a New York, ha mostrato tosse secca e inappetenza ed è risultata positiva per SARS-CoV-2 (laboratori veterinari dello United States Department of Agriculture ,USDA). Anche una sorella della tigre, due tigri di Amur e tre leoni africani hanno mostrato sintomi clinici. Lo USDA ha ipotizzato che gli animali siano stati contagiati da un dipendente asintomatico addetto al loro accudimento.



L'esposizione degli animali a SARS-CoV-2 può dare luogo a infezioni asintomatiche/paucisintomatiche, o manifestarsi con malattia vera e propria.

In tutti i casi, all'origine dell'infezione negli animali vi sarebbe la malattia dei loro proprietari, o di chi li ha accuditi, tutti affetti da COVID-19.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità (da Umberto Agrimi, direttore del Dipartimento Sicurezza alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria):

- 1 «Non esiste alcuna evidenza che gli animali domestici giochino un ruolo nella diffusione di Sars-CoV-2 che riconosce, invece, nel contagio interumano la via principale di trasmissione».
- 2 «Poiché la sorveglianza veterinaria e gli studi sperimentali suggeriscono che gli animali domestici sono, occasionalmente, suscettibili a Sars-CoV-2, è

importante proteggere gli animali di pazienti infetti, limitando la loro esposizione».



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità Animale (OIE), nei pochissimi casi di infezione naturale riportati sinora ufficialmente è stato osservato che il virus può trasmettersi dall'uomo agli animali.

Gli animali da compagnia gatti, furetti e, in minor misura, cani sono suscettibili a SARS-CoV-2 e possono contrarre l'infezione.

Le specie aviarie non sono suscettibili al virus. Rettili, anfibi e pesci non sono ospiti dei coronavirus.

Nel 2019 in Italia il numero di animali da compagnia era pari a 32 milioni (1 ogni 53,1 abitanti, secondo Paese in Unione Europea) con 12,9 milioni di uccelli, 7,5 milioni di gatti, 7 milioni di cani, 1,8 milioni di piccoli mammiferi (criceti, conigli, furetti, ecc.), 1,6 milioni di pesci, 1,3 milioni di rettili.

Gli animali contagiati possono ammalarsi e verosimilmente eliminare il virus vivo attraverso secreti ed escreti, analogamente a quanto avviene nell'uomo. Ciononostante, allo stato attuale, non esistono evidenze che gli animali da compagnia svolgano un ruolo epidemiologico nella diffusione all'uomo di SARS-CoV-2.

Pertanto è ingiustificato adottare misure contro gli animali da compagnia che ne possano compromettere il benessere, arrivando in casi estremi persino



all'abbandono, reato sancito dal cod. penale (art. 727 c.p.). delegandone la gestione temporaneamente ad una persona di fiducia, laddove necessita.

### **Accorgimenti e comportamenti che è necessario adottare**

- 1- Lavare le mani con acqua e sapone o usando soluzioni alcoliche, prima e dopo essere stati a contatto con gli animali, con la lettiera o la scodella del cibo
- 2- Evitare di baciarli, farsi leccare o condividere il cibo
- 3- Al ritorno dalle passeggiate con il cane, pulire le zampe acqua e sapone neutro. Per il mantello si consiglia di spazzolarlo e poi passare un panno umido
- 4- Non modificare la alimentazione se non su indicazioni del veterinario
- 5- Se l'animale sta male, ci si rivolge al proprio veterinario o alla assistenza veterinaria della ASL di appartenenza.

Secondo le «Linee guida per la gestione degli animali da compagnia sospetti di infezione da SARS-CoV-2, recentemente emanate dal Ministero della salute», nel caso di sospetto o conferma diagnostica di COVID-19 , accertata la convivenza di animali domestici, deve esserne fatta segnalazione ai servizi veterinari della ASL.

### **Accudimento degli animali da compagnia**

L'accudimento degli animali da compagnia (alimentazione, pulizia, passeggio, cure veterinarie) deve essere garantito da parte del proprietario, anche in corso di epidemia di COVID-19.

Deve avvenire sempre in sicurezza da parte di chi se ne fa carico, utilizzando i Dispositivi di Protezione Individuale, per la protezione degli animali e dell'operatore.

Se in condominio, andrebbero portati a passeggio uno per volta, a meno che non provengano dallo stesso nucleo abitativo, tenuti al guinzaglio e mai lasciati privi di custodia

E' bene non farsi trovare impreparati, e predisporre per tempo la possibilità di intervento di aiuti esterni anche abituando gli animali ad avere rapporti con parenti o vicini che possano accudirli temporaneamente in caso di impossibilità da parte dei proprietari.

### **In abitazioni con persone con sospetta o confermata COVID-19**

Nelle abitazioni in cui ci sono persone malate o positive al Covid-19 gli animali domestici possono contrarre l'infezione attraverso il contatto con persone infette, analogamente a quanto si verifica per gli altri conviventi.

Il rischio reale dipende da numerosi fattori quali la durata e la frequenza dei contatti tra gli animali e le persone infette, l'adozione di misure e comportamenti atti a ridurre tali contatti e l'impiego di misure di igiene e protezione nell'accudimento degli animali.

Non dovrebbero accudire gli animali né avere contatti con loro, ma affidarli alle cure dei propri conviventi o di aiuti esterni. Diversamente, non dovrebbero entrare in contatto diretto con l'animale e indossare sempre i DPI. Non fare entrare gli animali nelle aree a maggior rischio di contaminazione (es. bagno) e impedire loro l'accesso a materiali potenzialmente contaminati (es. stoviglie usate dal paziente o residui di cibo).

In abitazioni con persone con sospetta o confermata COVID-19 si deve prestare attenzione all'insorgenza di sintomi respiratori o gastroenterici (difficoltà respiratorie, tosse, vomito, diarrea, inappetenza) o febbre dell'animale.

Segnalare rapidamente l'insorgenza di questi sintomi al veterinario di fiducia, eventualmente anche al Servizio Veterinario della ASL e se indicato, sottoporre a test per SARS-CoV-2. Se positivi, andrebbero collocati in

isolamento presso una struttura idonea dedicata e monitorati fino alla guarigione.

L'allontanamento temporaneo dell'animale dall'abitazione deve avvenire solo per motivi di benessere, bisogni fisiologici (passeggiata) o di urgenza (cure veterinarie urgenti).

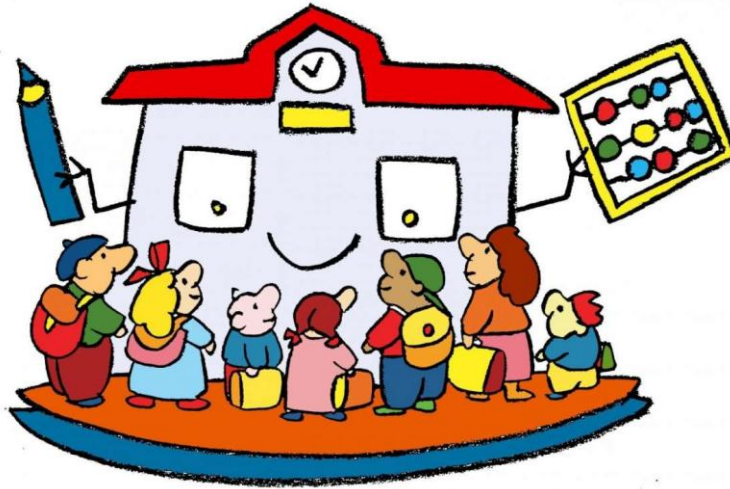
L'affidamento esterno dell'animale è previsto solo nel caso di impossibilità a provvedere alla salute e al benessere dell'animale da parte del proprietario e dei familiari.

Le Linee guida nazionali per gli interventi assistiti con gli animali (IAA) prevedono che gli animali impiegati negli interventi assistiti (terapie, educazione, attività) debbano essere sottoposti a valutazioni e monitoraggi sanitari regolari da parte del Medico Veterinario responsabile.

Gli animali che dovessero morire nella abitazione in cui vivono persone con sospetta o confermata COVID-19, andrebbero segnalati al Servizio Veterinario della ASL e inviati all'Istituto Zooprofilattico Sperimentale territorialmente competente, per gli accertamenti diagnostici del caso.



## A SCUOLA IN SICUREZZA



La condizione favorevole per il contagio e la diffusione del coronavirus avviene nei luoghi di maggiore aggregazione e non vi è dubbio alcuno che le scuole sono un crocevia quotidiano dove personale scolastico, alunni e genitori, costituiscono una base di potenziale contatto.

Lo scambio giornaliero di rapporti e contatti fisici degli alunni a casa con i propri familiari e in classe con i propri compagni, nonché un medesimo rapporto del personale scolastico all'esterno con familiari ed estranei e all'interno delle scuole con i colleghi e i propri alunni, rappresentano nell'insieme una condizione di possibili contagi da fronteggiare con immediate azioni mirate di prevenzione e contrasto.

La riapertura delle scuole comporterà la circolazione di circa 10 milioni di persone tra studenti e personale scolastico per cui non è possibile prevedere quale scenario epidemico si delineerà nei prossimi mesi.

Per far ripartire la didattica e garantire il corretto svolgimento delle lezioni in condizioni di massima sicurezza sarà indispensabile mantenere alta l'attenzione e non accantonare comportamenti sicuri o riprendere il consueto stile di vita

relazionale, come abbiamo purtroppo osservato durante questa estate negli spazi di socialità.

Abbiamo ormai imparato una serie di regole, come lavarsi spesso le mani, mantenere la giusta distanza, evitare di accalcarsi nelle entrate e nelle uscite di edifici comuni, starnutire nel gomito, proteggere le vie respiratorie con mascherine, ecc., ora dobbiamo trasformare queste regole in abitudini per non perderle o dimenticarle.

Per riaprire le scuole in sicurezza, bisognerà mettere in essere anche ulteriori opportuni accorgimenti per mantenere minima la trasmissione del nuovo coronavirus, come per esempio evitare di condividere cibi o bevande, arieggiare bene i locali dove si sosta e a intervalli regolari, non deridere il compagni se appaiono timorosi o imbarazzati di fronte a queste nuove disposizioni, proteggere dal contagio gli adulti che lavorano nei plessi scolastici (collaboratori amministrativi, docenti ecc.)

*“I bambini dovrebbero indossare una mascherina?”*

Premesso che è opportuno attenersi alle indicazioni delle autorità locali sulle pratiche consigliate nella loro area, si riporta quanto messo a punto da OMS e UNICEF per l'utilizzo da parte dei bambini di maschere per COVID-19.

Sulla base di questo e di altri fattori come i bisogni psicosociali dei bambini e le tappe dello sviluppo, l'OMS e l'UNICEF consigliano quanto segue:

- Ai bambini di età pari o inferiore a 5/6 anni non dovrebbe essere richiesto di indossare la mascherina sia nell'interesse generale del bambino che per la sua capacità di utilizzare in modo appropriato una maschera senza l'assistenza minima di un adulto.
- Per i bambini di età compresa tra 6 e 11 anni, con la supervisione di un adulto per il corretto utilizzo, si consiglia di utilizzare le mascherine se nell'area in cui risiedono vi è diffusione del virus.
- I ragazzi dai 12 anni in su devono indossare la maschera nelle stesse condizioni degli adulti, in particolare quando non possono garantire una

distanza di almeno 1 metro dagli altri e vi è una trasmissione diffusa nella zona.

Per fornire un supporto operativo e per poter attuare strategie di prevenzione alla diffusione del Covid 19 in abito scolastico, il Ministero della Salute con il Ministero dell'Istruzione, l'INAIL, ed altre istituzioni hanno elaborato ed emanato le "Linee guida".

Le indicazioni operative serviranno quindi alle istituzioni scolastiche e ai servizi educativi dell'infanzia per operare in sicurezza "attraverso la comprensione e la consapevolezza dei rischi per la salute pubblica, non solo sui bambini, sul personale scolastico e sui loro contatti sociali immediati, ma anche su un aumento della trasmissione a livello di virus comunitari.", fornendo le indicazioni operative per la gestione dei casi di bambini con segni/sintomi SARS-CoV-2 correlati e per la preparazione, il monitoraggio e la risposta a potenziali focolai.

Un intero capitolo del documento è dedicato agli aspetti di formazione, informazione e comunicazione per operatori sanitari e operatori scolastici.

Si riporta, di seguito:

- Il Protocollo condiviso con le OOSS del 6 agosto 2020 (D.M. 87 del 6.8.2020) per garantire l'avvio dell'anno scolastico nel rispetto delle regole di sicurezza per il contenimento della diffusione da Covid-19.

Il protocollo d'intesa, rappresenta un sostegno rilevante, un valido punto di riferimento per i dirigenti scolastici e le scuole che devono definire le necessarie modalità organizzative per la ripresa delle attività didattiche.

- Lo schema riassuntivo del rapporto ISS Covid 19 n.58/2020
- La nota del Ministro dell'Istruzione On. Lucia Azzolina inviata ai Dirigenti scolastici e a tutto il personale della Scuola, del 31/08/2020

[m\\_pi.AOOGABMI.Registro.Decreti.R.0000087.06-08-2020](#)



## *Ministero dell'Istruzione*

### PROTOCOLLO D'INTESA PER GARANTIRE L'AVVIO DELL'ANNO SCOLASTICO NEL RISPETTO DELLE REGOLE DI SICUREZZA PER IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DI COVID 19

**TENUTO CONTO** dell'esigenza di condividere con le OO.SS. le linee operative per garantire il regolare avvio dell'anno scolastico nelle istituzioni scolastiche ed educative su tutto il territorio nazionale, in osservanza delle misure precauzionali di contenimento e contrasto del rischio di epidemia di COVID-19;

**CONSIDERATA** la necessità di tutelare la salute della comunità scolastica coinvolta (dirigenti, docenti, personale A.T.A., studenti e famiglie) durante lo svolgimento delle attività in presenza presso le sedi delle istituzioni scolastiche;

**VISTO** il Protocollo d'intesa tra il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e il Dipartimento della Protezione Civile della Presidenza del Consiglio dei Ministri sottoscritto in data 15 novembre 2018;

**VISTO** il Protocollo d'Intesa "*Linee operative per garantire il regolare svolgimento degli Esami conclusivi di Stato 2019/2020*", sottoscritto tra il Ministero e le OO.SS. in data 15 maggio 2020;

**VISTI** il "*Documento tecnico sull'ipotesi di rimodulazione delle misure contenitive nel settore scolastico*", trasmesso dal CTS - Dipartimento della protezione civile in data 28 maggio 2020 e il Verbale n. 90 della seduta del CTS del 22 giugno 2020 (che si allegano alla presente Intesa);

**VISTO** il Documento per la pianificazione delle attività scolastiche educative e formative in tutte le Istituzioni del Sistema nazionale di Istruzione per l'anno scolastico 2020-2021, adottato con decreto del Ministro Prot. n. 39 del 26 giugno 2020;

**VISTO** il documento "*Quesiti del Ministero dell'Istruzione relativi all'inizio del nuovo anno scolastico*", trasmesso dal CTS - Dipartimento della protezione civile in data 7 luglio 2020, (che si allega alla presente Intesa);

**VISTO** il Protocollo quadro "*Rientro in sicurezza*", sottoscritto il 24 luglio 2020 dal Ministro per la Pubblica Amministrazione e dalle Organizzazioni sindacali;

**VISTO** l'art. 83 della Legge 77/2020 in materia di "*Sorveglianza sanitaria eccezionale*" che resta in vigore fino alla data di cessazione dello stato di emergenza;

**VISTO** l'articolo 87, comma 1, del decreto-legge 17 marzo 2020, n.18, come modificato dalla Legge 27/2020 che stabilisce che «*Il periodo trascorso in malattia o in quarantena con sorveglianza attiva, o in permanenza domiciliare fiduciaria con sorveglianza attiva, dai dipendenti delle amministrazioni di cui all'articolo 1, comma 2, del decreto legislativo 30 marzo 2001, n. 165, dovuta al COVID-19, è equiparato al periodo di ricovero ospedaliero*»;

**VISTO** il Decreto Ministeriale n° 80 del 3 agosto 2020 relativo all'adozione del "*Documento di indirizzo per l'orientamento per la ripresa delle attività in presenza dei servizi educativi e delle scuole dell'Infanzia*";

**VISTO** l'art. 231bis della Legge 77/2020 recante "*Misure per la ripresa dell'attività didattica in presenza*";

#### SI CONVIENE QUANTO SEGUE

Il Ministero, fermo restando quanto stabilito nel DM n° 80 del 3 agosto 2020, si impegna a promuovere, sostenere e monitorare l'attuazione delle prescrizioni contenute nel presente

1



## *Ministero dell'Istruzione*

Protocollo, in tutte le istituzioni scolastiche del sistema nazionale d'istruzione, nel periodo di vigenza dello stato di emergenza per pandemia da COVID-19, a.s. 2020/2021.

Per dare piena attuazione alle indicazioni sanitarie, contenute nel "*Documento tecnico sull'ipotesi di rimodulazione delle misure contenitive nel settore scolastico*", trasmesso dal Comitato Tecnico Scientifico istituito presso il Dipartimento per la Protezione Civile della Presidenza del Consiglio dei Ministri (di seguito CTS) in data 28 maggio 2020 e alle indicazioni impartite con successivi atti del CTS medesimo, saranno attivate le relazioni sindacali previste dalle disposizioni vigenti, ivi compreso l'art. 22 del CCNL in relazione agli ambiti di competenza.

A tal fine il Ministero si impegna ad attivare, attraverso il Dipartimento per le Risorse umane, finanziarie e strumentali:

- a) un servizio dedicato di help desk per le istituzioni scolastiche, per richiedere assistenza via web, prenotazioni di chiamata e contattare il numero verde 800903080 attivo dal 24 agosto, dal lunedì al sabato, dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00, con funzioni di front office, al fine di raccogliere quesiti e segnalazioni sull'applicazione delle misure di sicurezza e fornire assistenza e supporto operativo anche di carattere amministrativo;
- b) un Tavolo nazionale permanente composto da rappresentanti del Ministero dell'Istruzione, del Ministero della Salute e delle OO.SS. firmatarie del presente Protocollo, con funzioni di gestione condivisa relativa al confronto sull'attuazione del Documento tecnico scientifico presso le istituzioni scolastiche. Al tavolo saranno riportate, con cadenza periodica, le questioni di maggiore interesse e le criticità pervenute al Ministero tramite il servizio di *help desk* o tramite richieste dei Direttori generali o dei dirigenti preposti agli Uffici Scolastici Regionali o direttamente dalle Organizzazioni sindacali. Il Tavolo nazionale formula pareri, indicazioni e linee di coordinamento agli UU.SS.RR., nonché definisce e attua il confronto con le OO.SS. firmatarie del presente Protocollo di cui all'art. 22 comma 8, lettera a) del CCNL del Comparto e all'art. 5, comma 3, del CCNL dell'Area Istruzione e ricerca. Il Tavolo nazionale permanente, allo scopo di assicurare che le attività scolastiche si svolgano in osservanza delle misure di sicurezza previste anche in relazione, in ogni singola Regione, all'andamento dei contagi, può valutare di richiedere al Ministero della Salute l'indicazione di eventuali e ulteriori misure proporzionate all'evolversi della situazione epidemiologica e volte ad assicurare la piena ed effettiva tutela della salute degli studenti e di tutto il personale scolastico coinvolto;
- c) un Tavolo di lavoro permanente presso ogni USR, di cui fanno parte rappresentanti dell'USR designati dallo stesso Direttore, delle OO.SS. del settore scuola firmatarie del presente Protocollo, degli enti locali, dei Servizi di igiene epidemiologica e della Protezione Civile operanti sul territorio. Detti Tavoli svolgono una funzione di raccordo con il Tavolo nazionale permanente e le istituzioni scolastiche, fornendo soluzioni concrete alle problematiche segnalate dalle singole istituzioni scolastiche, anche avvalendosi degli uffici di ambito territoriale;
- d) incontri tra il Ministero e le OO.SS. in ordine all'attuazione della presente intesa almeno una volta al mese e comunque a richiesta anche di una delle parti, condivisa da almeno tre OO.SS.





## *Ministero dell'Istruzione*

Il Ministero, inoltre, provvederà a:

- a) invitare le istituzioni scolastiche a comunicare alle famiglie, agli studenti interessati e ai lavoratori della scuola, tramite i canali di diffusione ordinariamente utilizzati, le determinazioni finali sulle procedure di contenimento del rischio di contagio;
- b) monitorare costantemente, attraverso gli UU.SS.RR., l'utilizzo delle risorse assegnate e finalizzate alla piena attuazione del Documento tecnico scientifico nonché ad integrarle in caso di necessità, fornendo apposita informativa in merito alle OO.SS.;
- c) fornire supporto per la formazione, anche in modalità on-line, sull'uso dei DPI, sui contenuti del Documento tecnico scientifico, sulle modalità di svolgimento del servizio prevedendo anche tutorial informativi rivolti al personale e alle famiglie;
- d) fornire, per il tramite della Direzione Generale per le risorse umane e finanziarie, assistenza amministrativa e contabile a tutte le istituzioni scolastiche circa l'utilizzo delle risorse erogate per finalità coerenti con la gestione della situazione straordinaria di emergenza sanitaria;
- e) attivare la collaborazione istituzionale con il Ministero della Salute, il Commissario straordinario e l'Autorità garante per la protezione dei dati personali, affinché si dia l'opportunità di svolgere test diagnostici per tutto il personale del sistema scolastico statale e paritario, incluso il personale supplente, in concomitanza con l'inizio delle attività didattiche e nel corso dell'anno, nonché di effettuare test a campione per la popolazione studentesca con cadenza periodica. A tal fine, il Ministero fornisce specifiche indicazioni in relazione alle modalità per l'accesso ai test medesimi per il personale scolastico, sia di ruolo che supplente.

Saranno adottati i criteri di:

- I. volontarietà di adesione al test;
  - II. gratuità dello stesso per l'utenza;
  - III. svolgimento dei test presso le strutture di medicina di base e non presso le istituzioni scolastiche;
- f) richiedere al Commissario straordinario di provvedere, secondo le indicazioni all'uso vigenti, alla fornitura di mascherine per il personale scolastico e per gli studenti in condizione di lavoratore, di gel disinfettanti presso le sedi delle istituzioni scolastiche, nonché di ulteriori DPI previsti per i docenti di sostegno;
  - g) fornire tempestivamente ulteriori approfondimenti sugli alunni con disabilità con particolare riferimento allo sviluppo del concetto di "accomodamento ragionevole e sull'utilizzo dei docenti di sostegno e degli assistenti in relazione al distanziamento previsto con gli allievi";
  - h) richiedere al Ministero della Salute di garantire e di rafforzare il collegamento istituzionale tra le istituzioni scolastiche e le strutture sanitarie pubbliche di riferimento con la creazione di una rete di referenti COVID-19 presso i Dipartimenti di Prevenzione per gruppi d'Istituti nella gestione dei casi sospetti all'interno delle scuole;
  - i) prevedere una procedura standardizzata da seguire per la gestione e la segnalazione alla ASL di sospetti casi COVID-19. A tale riguardo si prende atto che, presso l'Istituto Superiore di Sanità, è attivo un tavolo di lavoro per la redazione di un apposito documento operativo per il monitoraggio e il controllo SARS-CoV-2, la cui emanazione

3



## Ministero dell'Istruzione

- è prevista entro la metà del mese di agosto 2020, che contenga le modalità nazionali di risposta a potenziali focolai da COVID-19 dopo la riapertura delle scuole. Si prevedono *output* di tipo formativo e informativo;
- j) prevedere l'individuazione, in tutte le scuole, del medico competente che effettui la sorveglianza sanitaria di cui all'art. 41 del D. Lgs. 81/2008 nonché la "sorveglianza sanitaria eccezionale" di cui all'art. 83 del DL 19 maggio 2020, n. 34 e sua legge di conversione del 17 luglio 2020, n. 77, per i cosiddetti "lavoratori fragili" che ne fanno richiesta (a mezzo certificato del MMG);
  - k) attuare e fornire tempestivamente, comunque entro l'inizio del prossimo anno scolastico, indicazioni precise in ordine alle misure da adottare nei confronti dei cosiddetti "lavoratori fragili" nelle istituzioni scolastiche attivando una collaborazione con il Ministero della Salute, il Ministero del Lavoro e il Ministero per la Pubblica amministrazione, con il coinvolgimento delle OOSS;
  - l) definire e attuare il confronto con le OO.SS. firmatarie del CCNL 2016/2018, come previsto dall'art. 22, c. 8, lettera a) del CCNL del Comparto e all'art. 5, comma 3, del CCNL dell'Area Istruzione e Ricerca.

Inoltre, il Ministro dell'Istruzione e le Organizzazioni sindacali, nei limiti di propria competenza e nel rispetto della normativa vigente, in considerazione dell'attuale stato di rischio per SARS-CoV-2, convengono:

1. sulla necessità che ciascuna istituzione scolastica proceda, con il coinvolgimento del relativo responsabile del servizio prevenzione e protezione e del medico competente e nel rispetto delle competenze del RLS, ad integrare il documento di valutazione rischi di cui al decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81;
2. sull'importanza che venga garantita a tutti i livelli dell'amministrazione l'opportuna informazione e formazione sulle procedure di cui al presente protocollo;
3. sull'esigenza di garantire modalità di comunicazione e confronto con le rappresentanze sindacali, gli RLS e gli RSPP, sui punti del presente protocollo, al fine di condividere informazioni e azioni volte a contemperare la necessità di tutela del personale e della comunità scolastica, con quella di garantire l'erogazione di servizi pubblici essenziali e indifferibili.

\*\*\*



## *Ministero dell'Istruzione*

### MISURE PER IL CONTRASTO E IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19 NELLE SCUOLE DEL SISTEMA NAZIONALE DI ISTRUZIONE

**TENUTO CONTO** della normativa vigente in materia di contrasto alla diffusione del Virus COVID-19 si ritiene essenziale richiamare le principali disposizioni generali di natura sanitaria, condivise con il Ministero della Salute ed il CTS a livello nazionale, per agevolare i Dirigenti scolastici nell'adozione delle misure organizzative di sicurezza specifiche anti-contagio da COVID-19, fermo restando quanto previsto dal Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro relativo al personale del Comparto istruzione e ricerca in materia di relazioni sindacali.

Il COVID-19 rappresenta un rischio biologico generico, per il quale occorre adottare misure uguali per tutta la popolazione, che seguano la logica della precauzione ed attuino le prescrizioni del legislatore e le indicazioni dell'Autorità sanitaria.

Si stabilisce che:

- ogni istituto scolastico dà attuazione delle indicazioni fornite dal CTS per il settore scolastico e delle linee guida stabilite a livello nazionale, secondo le specificità e le singole esigenze connesse alla peculiarità del territorio e dell'organizzazione delle attività, al fine di tutelare la salute delle persone presenti all'interno degli istituti e garantire la salubrità degli ambienti;
- il Dirigente scolastico (che esercita le funzioni di datore di lavoro nelle scuole statali, ovvero, per le scuole paritarie, il Datore di lavoro), per prevenire la diffusione del Virus, è tenuto a informare attraverso una un'apposita comunicazione rivolta a tutto il personale, gli studenti e le famiglie degli alunni sulle regole fondamentali di igiene che devono essere adottate in tutti gli ambienti della scuola;
- il Dirigente scolastico dovrà inoltre informare chiunque entri nei locali dell'Istituto circa le disposizioni delle Autorità anche utilizzando gli strumenti digitali disponibili.

In particolare, le informazioni riguardano:

- l'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di temperatura oltre i 37.5° o altri sintomi simil-influenzali e di chiamare il proprio medico di famiglia e l'autorità sanitaria;
- il divieto di fare ingresso o di poter permanere nei locali scolastici laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi simil-influenzali, temperatura oltre 37.5°, provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc.) stabilite dalle Autorità sanitarie competenti;
- l'obbligo di rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e del Dirigente scolastico (in particolare, mantenere il distanziamento fisico di un metro, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene);

5



## *Ministero dell'Istruzione*

- la formazione e l'aggiornamento in materia di Didattica digitale integrata e COVID, nonché l'obbligo di redigere un nuovo patto di corresponsabilità educativa per la collaborazione attiva tra Scuola e Famiglia, rafforzata con la recente esperienza della didattica a distanza;
- l'obbligo per ciascun lavoratore di informare tempestivamente il Dirigente scolastico o un suo delegato della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della propria prestazione lavorativa o della presenza di sintomi negli studenti presenti all'interno dell'istituto.

### **1. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLE MODALITA' DI INGRESSO/USCITA**

Le istituzioni scolastiche con opportuna segnaletica e con una campagna di sensibilizzazione ed informazione comunicano comunità scolastica le regole da rispettare per evitare assembramenti. Nel caso di file per l'entrata e l'uscita dall'edificio scolastico, occorre provvedere alla loro ordinata regolamentazione al fine di garantire l'osservanza delle norme sul distanziamento sociale.

Ogni scuola dovrà disciplinare le modalità che regolano tali momenti in modo da integrare il regolamento di istituto, con l'eventuale previsione, ove lo si ritenga opportuno, di ingressi ed uscite ad orari scaglionati, anche utilizzando accessi alternativi.

L'eventuale ingresso del personale e degli studenti già risultati positivi all'infezione da COVID-19 deve essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta negativizzazione" del tampone secondo le modalità previste e rilasciata dal dipartimento di prevenzione territoriale di competenza.

Va ridotto l'accesso ai visitatori, i quali, comunque, dovranno sottostare a tutte le regole previste nel Regolamento di istituto e/o nell'apposito disciplinare interno adottato dal Dirigente scolastico, sentiti l'RSPP di istituto e il medico competente ed ispirato ai seguenti criteri di massima:

- ordinario ricorso alle comunicazioni a distanza;
- limitazione degli accessi ai casi di effettiva necessità amministrativo-gestionale ed operativa, possibilmente previa prenotazione e relativa programmazione;
- regolare registrazione dei visitatori ammessi, con indicazione, per ciascuno di essi, dei dati anagrafici (nome, cognome, data di nascita, luogo di residenza), dei relativi recapiti telefonici, nonché della data di accesso e del tempo di permanenza;
- differenziazione dei percorsi interni e dei punti di ingresso e i punti di uscita dalla struttura;
- predisposizione di adeguata segnaletica orizzontale sul distanziamento necessario e sui percorsi da effettuare;
- pulizia approfondita e aerazione frequente e adeguata degli spazi;

6



## *Ministero dell'Istruzione*

- accesso alla struttura attraverso l'accompagnamento da parte di un solo genitore o di persona maggiorenne delegata dai genitori o da chi esercita la responsabilità genitoriale, nel rispetto delle regole generali di prevenzione dal contagio, incluso l'uso della mascherina durante tutta la permanenza all'interno della struttura.

### **2. DISPOSIZIONI RELATIVE A PULIZIA E IGIENIZZAZIONE DI LUOGHI E ATTREZZATURE**

E' necessario assicurare la pulizia giornaliera e la igienizzazione periodica di tutti gli ambienti predisponendo un cronoprogramma ben definito, da documentare attraverso un registro regolarmente aggiornato.

Nel piano di pulizia occorre includere almeno:

- gli ambienti di lavoro e le aule;
- le palestre;
- le aree comuni;
- le aree ristoro e mensa;
- i servizi igienici e gli spogliatoi;
- le attrezzature e postazioni di lavoro o laboratorio ad uso promiscuo;
- materiale didattico e ludico;
- le superfici comuni ad alta frequenza di contatto (es. pulsantiere, passamano).

L'attività di igienizzazione dei luoghi e delle attrezzature dovrà essere effettuata secondo quanto previsto dal cronoprogramma o, in maniera puntuale ed a necessità, in caso di presenza di persona con sintomi o confermata positività al virus. In questo secondo caso, per la pulizia e la igienizzazione, occorre tener conto di quanto indicato nella Circolare 5443 del Ministero della Salute del 22/02/2020. Inoltre, è necessario disporre la pulizia approfondita di tutti gli istituti scolastici, avendo cura di sottoporre alla procedura straordinaria qualsiasi ambiente di lavoro, servizio e passaggio.

In tal senso, le istituzioni scolastiche provvederanno a:

- assicurare quotidianamente le operazioni di pulizia previste dal rapporto ISS COVID-19, n. 19/2020;
- utilizzare materiale detergente, con azione virucida, come previsto dall'allegato 1 del documento CTS del 28/05/20;
- garantire la adeguata aerazione di tutti i locali, mantenendo costantemente (o il più possibile) aperti gli infissi esterni dei servizi igienici. Si consiglia che questi ultimi vengano sottoposti a pulizia almeno due volte al giorno, eventualmente anche con immissione di liquidi a potere virucida negli scarichi fognari delle toilette;
- sottoporre a regolare detergenza le superfici e gli oggetti (inclusi giocattoli, attrezzi da palestra e laboratorio, utensili vari...) destinati all'uso degli alunni.



## *Ministero dell'Istruzione*

### 3. DISPOSIZIONI RELATIVE A IGIENE PERSONALE E DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE

E' obbligatorio per chiunque entri negli ambienti scolastici, adottare precauzioni igieniche e l'utilizzo di mascherina. Il CTS si esprimerà nell'ultima settimana di agosto in ordine all'obbligo di utilizzo di mascherina da parte degli studenti.

I DPI utilizzati devono corrispondere a quelli previsti dalla valutazione del rischio e dai documenti del CTS per le diverse attività svolte all'interno delle istituzioni scolastiche e in base alle fasce di età dei soggetti coinvolti.

Nella scuola deve essere indicata la modalità di dismissione dei dispositivi di protezione individuale non più utilizzabili, che dovranno essere smaltiti secondo le modalità previste dalla normativa vigente.

Per il personale impegnato con bambini con disabilità, si potrà prevedere l'utilizzo di ulteriori dispositivi di protezione individuale (nello specifico, il lavoratore potrà usare, unitamente alla mascherina, guanti e dispositivi di protezione per occhi, viso e mucose). Nell'applicazione delle misure di prevenzione e protezione si dovrà necessariamente tener conto della tipologia di disabilità e delle ulteriori eventuali indicazioni impartite dalla famiglia dell'alunno/studente o dal medico.

### 4. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA GESTIONE DI SPAZI COMUNI

L'accesso agli spazi comuni deve essere contingentato, con la previsione di una ventilazione adeguata dei locali, per un tempo limitato allo stretto necessario e con il mantenimento della distanza di sicurezza.

Pertanto il dirigente scolastico valuta l'opportunità di rimodulare le attività didattiche nelle aule, eventualmente alternando le presenze degli studenti con lezioni da remoto, in modalità didattica digitale integrata.

L'utilizzo delle aule dedicate al personale docente (cd aule professori) è consentito nel rispetto del distanziamento fisico e delle eventuali altre disposizioni dettate dall'autorità sanitaria locale.

Anche l'utilizzo dei locali adibiti a mensa scolastica è consentito nel rispetto delle regole del distanziamento fisico, eventualmente prevedendo, ove necessario, anche l'erogazione dei pasti per fasce orarie differenziate. La somministrazione del pasto deve prevedere la distribuzione in mono-porzioni, in vaschette separate unitariamente a posate, bicchiere e tovagliolo monouso e possibilmente compostabile.

Per quanto riguarda le aree di distribuzione di bevande e snack, il Dirigente scolastico ne indica le modalità di utilizzo, eventualmente anche nel Regolamento di Istituto, al fine di evitare il rischio di assembramento e il mancato rispetto del distanziamento fisico.



## Ministero dell'Istruzione

### 5. USO DEI LOCALI ESTERNI ALL'ISTITUTO SCOLASTICO

Qualora le attività didattiche siano realizzate in locali esterni all'Istituto Scolastico, gli Enti locali e/o i titolari della locazione, devono certificare l'idoneità, in termini di sicurezza, di detti locali. Con specifica convenzione devono essere definite le responsabilità delle pulizie e della sorveglianza di detti locali e dei piani di sicurezza.

### 6. SUPPORTO PSICOLOGICO

L'attenzione alla salute e il supporto psicologico per il personale scolastico e per gli studenti rappresenta una misura di prevenzione precauzionale indispensabile per una corretta gestione dell'anno scolastico.

Sulla base di una Convenzione tra Ministero dell'Istruzione e il Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi, si promuove un sostegno psicologico per fronteggiare situazioni di insicurezza, stress, ansia dovuta ad eccessiva responsabilità, timore di contagio, rientro al lavoro in "presenza", difficoltà di concentrazione, situazione di isolamento vissuta.

A tale scopo si suggerisce:

- il rafforzamento degli spazi di condivisione e di alleanza tra Scuola e Famiglia, anche a distanza;
- il ricorso ad azioni di supporto psicologico in grado di gestire sportelli di ascolto e di coadiuvare le attività del personale scolastico nella applicazione di metodologie didattiche innovative (in presenza e a distanza) e nella gestione degli alunni con disabilità e di quelli con DSA o con disturbi evolutivi specifici o altri bisogni educativi speciali, per i quali non sono previsti insegnanti specializzati di sostegno.

Il supporto psicologico sarà coordinato dagli Uffici Scolastici Regionali e dagli Ordini degli Psicologi regionali e potrà essere fornito, anche mediante accordi e collaborazioni tra istituzioni scolastiche, attraverso specifici colloqui con professionisti abilitati alla professione psicologica e psicoterapeutica, effettuati in presenza o a distanza, nel rispetto delle autorizzazioni previste e comunque senza alcun intervento di tipo clinico.

### 7. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA GESTIONE DI UNA PERSONA SINTOMATICA ALL'INTERNO DELL'ISTITUTO SCOLASTICO

Nel caso in cui una persona presente nella scuola sviluppi febbre e/o sintomi di infezione respiratoria quali la tosse, si dovrà procedere al suo isolamento in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria contenute nel Documento tecnico, aggiornamento del 22 giugno u.s., alla sezione "Misure di controllo territoriale" che, in coerenza con quanto già individuato nel "Protocollo condiviso di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus COVID-19 negli ambienti di lavoro" del 24 aprile 2020 (punto 11 - Gestione di una persona sintomatica in azienda), ha individuato la procedura da adottare nel contesto scolastico. Si riporta di seguito la disposizione: "Misure di controllo territoriale - In caso di

9



## *Ministero dell'Istruzione*

*comparsa a scuola in un operatore o in uno studente di sintomi suggestivi di una diagnosi di infezione da SARS-CoV-2, il CTS sottolinea che la persona interessata dovrà essere immediatamente isolata e dotata di mascherina chirurgica, e si dovrà provvedere al ritorno, quanto prima possibile, al proprio domicilio, per poi seguire il percorso già previsto dalla norma vigente per la gestione di qualsiasi caso sospetto. Per i casi confermati le azioni successive saranno definite dal Dipartimento di prevenzione territoriale competente, sia per le misure quarantenarie da adottare previste dalla norma, sia per la riammissione a scuola secondo l'iter procedurale altrettanto chiaramente normato. La presenza di un caso confermato necessiterà l'attivazione da parte della scuola di un monitoraggio attento da avviare in stretto raccordo con il Dipartimento di prevenzione locale al fine di identificare precocemente la comparsa di possibili altri casi che possano prefigurare l'insorgenza di un focolaio epidemico. In tale situazione, l'autorità sanitaria competente potrà valutare tutte le misure ritenute idonee. Questa misura è di primaria importanza per garantire una risposta rapida in caso di peggioramento della situazione con ricerca attiva di contatti che possano interessare l'ambito scolastico. Sarebbe opportuno, a tal proposito, prevedere, nell'ambito dei Dipartimenti di prevenzione territoriali, un referente per l'ambito scolastico che possa raccordarsi con i dirigenti scolastici al fine di un efficace contact tracing e risposta immediata in caso di criticità".*

Gli esercenti la potestà genitoriale, in caso di studenti adeguatamente e prontamente informati, si racconteranno con il medico di medicina generale o pediatra di libera scelta per quanto di competenza. Nel contesto delle iniziative di informazione rivolte agli alunni, genitori e personale scolastico sulle misure di prevenzione e protezione adottate, si ravvisa l'opportunità di ribadire la responsabilità individuale e genitoriale.

Il predetto Documento tecnico ha indicato l'opportunità di prevedere, nell'ambito dei Dipartimenti di prevenzione territoriali, un referente per l'ambito scolastico che possa raccordarsi con i dirigenti scolastici al fine di un efficace *contact tracing* e di una risposta immediata in caso di criticità. Pertanto, occorre evidenziare che viene istituito un sistema di raccordo tra sistema scolastico e sistema sanitario nazionale quale misura innovativa di grande rilievo, soprattutto nel contesto emergenziale in atto, per supportare le Istituzioni scolastiche nella realizzazione dei compiti assegnati per l'effettuazione di un anno scolastico in piena sicurezza. Il predetto sistema di monitoraggio e di allerta precoce attivato sul territorio nazionale consentirà di individuare situazioni locali meritevoli di misure di contenimento della diffusione epidemica, che potranno interessare specifiche realtà scolastiche locali, a tutela della salute dei lavoratori e degli studenti.

### **8. DISPOSIZIONI RELATIVE A SORVEGLIANZA SANITARIA, MEDICO COMPETENTE, RLS**

Il medico competente collabora con Dirigente Scolastico e con il Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (RLS) nell'integrare e proporre tutte le misure di regolamentazione legate al Covid-19. In particolare, cura la sorveglianza sanitaria rispettando le misure igieniche contenute nelle indicazioni del Ministero della Salute; riguardo le modalità di effettuazione della





## *Ministero dell'Istruzione*

sorveglianza sanitaria di cui all'art. 41 del D. Lgs. 81/2008, nonché sul ruolo del medico competente, si rimanda alla nota n. 14915 del Ministero della Salute del 29 aprile 2020.

In merito alla sorveglianza sanitaria eccezionale, come previsto dall'art. 83 del DL 34/2020 convertito nella legge n. 77/2020, la stessa è assicurata:

- a. attraverso il medico competente se già nominato per la sorveglianza sanitaria ex art. 41 del D. Lgs. 81/2008;
- b. attraverso un medico competente ad hoc nominato, per il periodo emergenziale, anche, ad esempio, prevedendo di consorzio più istituti scolastici;
- c. attraverso la richiesta ai servizi territoriali dell'INAIL, che vi provvedono con propri medici del lavoro

Il mancato completamento dell'aggiornamento della formazione professionale e/o abilitante entro i termini previsti, per tutto il personale scolastico addetto alle emergenze, in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, dovuto all'emergenza in corso e quindi per causa di forza maggiore, ove previsto dalla legislazione vigente, non comporta l'impossibilità a continuare lo svolgimento dello specifico ruolo (a titolo esemplificativo: l'addetto all'emergenza/antincendio, al primo soccorso).

Al rientro degli alunni dovrà essere presa in considerazione la presenza di "soggetti fragili" esposti a un rischio potenzialmente maggiore nei confronti dell'infezione da COVID-19.

Le specifiche situazioni degli alunni in condizioni di fragilità saranno valutate in raccordo con il Dipartimento di prevenzione territoriale ed il pediatra/medico di famiglia, fermo restando l'obbligo per la famiglia stessa di rappresentare tale condizione alla scuola in forma scritta e documentata.

### **9. COSTITUZIONE DI UNA COMMISSIONE**

Al fine di monitorare l'applicazione delle misure descritte, in ogni Istituzione Scolastica, il Dirigente Scolastico valuterà la costituzione di una commissione, anche con il coinvolgimento dei soggetti coinvolti nelle iniziative per il contrasto della diffusione del COVID-19. Tale commissione sarà presieduta dal Dirigente Scolastico.

### **10. DISPOSIZIONI FINALI**

Gli USR e l'Amministrazione centrale assicurano il necessario supporto ai dirigenti delle istituzioni scolastiche nell'individuazione delle soluzioni idonee a garantire l'applicazione delle misure di sicurezza ed il necessario raccordo con le istituzioni locali e territoriali.

Qualora il dirigente scolastico ravvisi delle criticità nell'applicare le misure di sicurezza stabilite dallo specifico protocollo nazionale di sicurezza per la scuola ne dà tempestiva comunicazione all'Ufficio Scolastico Regionale di riferimento anche al fine di favorire il raccordo con tutte le istituzioni competenti sul territorio.

\*\*\*

11



## *Ministero dell'Istruzione*

### LE PARTI INOLTRE CONVENGONO:

- sulla necessità che la rimodulazione dell'unità oraria secondo le modalità previste dal Regolamento sull'autonomia delle istituzioni scolastiche come deliberate dagli Organi collegiali non si traduca in una diminuzione del diritto all'istruzione per gli alunni;
- sull'esigenza di avviare, nelle modalità, nei termini e secondo i criteri previsti dal quadro normativo vigente, entro l'inizio del prossimo anno scolastico, la contrattazione nazionale presso il Ministero dell'Istruzione al fine di regolare il rapporto di lavoro svolto in modalità agile da parte del personale amministrativo tecnico e ausiliario;
- sull'importanza di avviare, entro l'inizio del prossimo anno scolastico, la contrattazione nazionale presso il Ministero dell'Istruzione al fine di attuare l'articolo 2, comma 3-ter del decreto legge 8 aprile 2020, n. 22, convertito con modificazioni dalla legge 6 giugno 2020, n. 41;
- sull'impegno da parte del Ministero dell'Istruzione a superare, con riferimento anche all'utilizzo dell'organico aggiuntivo da emergenza COVID, entro l'inizio delle lezioni, i vincoli normativi che ostacolano la sostituzione del personale docente e Ata assente, al fine di evitare lo smembramento delle classi, la mancata assistenza durante le attività laboratoriali e l'insufficiente vigilanza degli spazi;
- sulla necessità di procedere all'approfondimento del fenomeno relativo al "personale in condizioni di fragilità", al fine di individuare eventuali modalità e procedure di carattere nazionale oggetto di confronto con le OO.SS, nell'ambito dell'"accomodamento ragionevole" previsto dal Protocollo Nazionale di Sicurezza del 24 aprile 2020;
- sull'impegno a lavorare ai fini dell'incremento delle risorse destinate al sistema nazionale di istruzione e formazione, con investimenti che consentano di intervenire sul fenomeno del sovraffollamento delle classi e a una revisione ragionata dei parametri del dPR 81/2009;
- garantire, anche in sede di reclutamento, la necessaria continuità didattica, con particolare attenzione all'insegnamento di sostegno.

\*\*\*



Ministero dell' Istruzione

Roma, 6 agosto 2020

Letto, approvato, sottoscritto:

FLC CGIL

*Marciano Fregola*

FSUR CISL

*Maddalena Gissi*

FED UIL SCUOLA RUA

*Sergio Livi*

CONFSAL SNALS



SERAFINI ELVIRA  
06.08.2020  
07:45:47 UTC

ANIEF



MARCELLO  
PACIFICO  
ARUBA S.P.A.  
06.08.2020  
07:00:39 UTC

ANP – CIDA

Firmato  
digitalmente da

ANTONELLO  
GIANNELLI

C = IT  
Data e ora della  
firma: 06/08/2020  
09:19:50

DIRIGENTISCUOLA-  
Di.S.Conf

Firmato  
digitalmente da

DONATO  
ATTILIO FRATTA

C = IT

La Ministra

*Luciano*

Firmato digitalmente da  
ARUBA S.P.A.  
06/08/2020



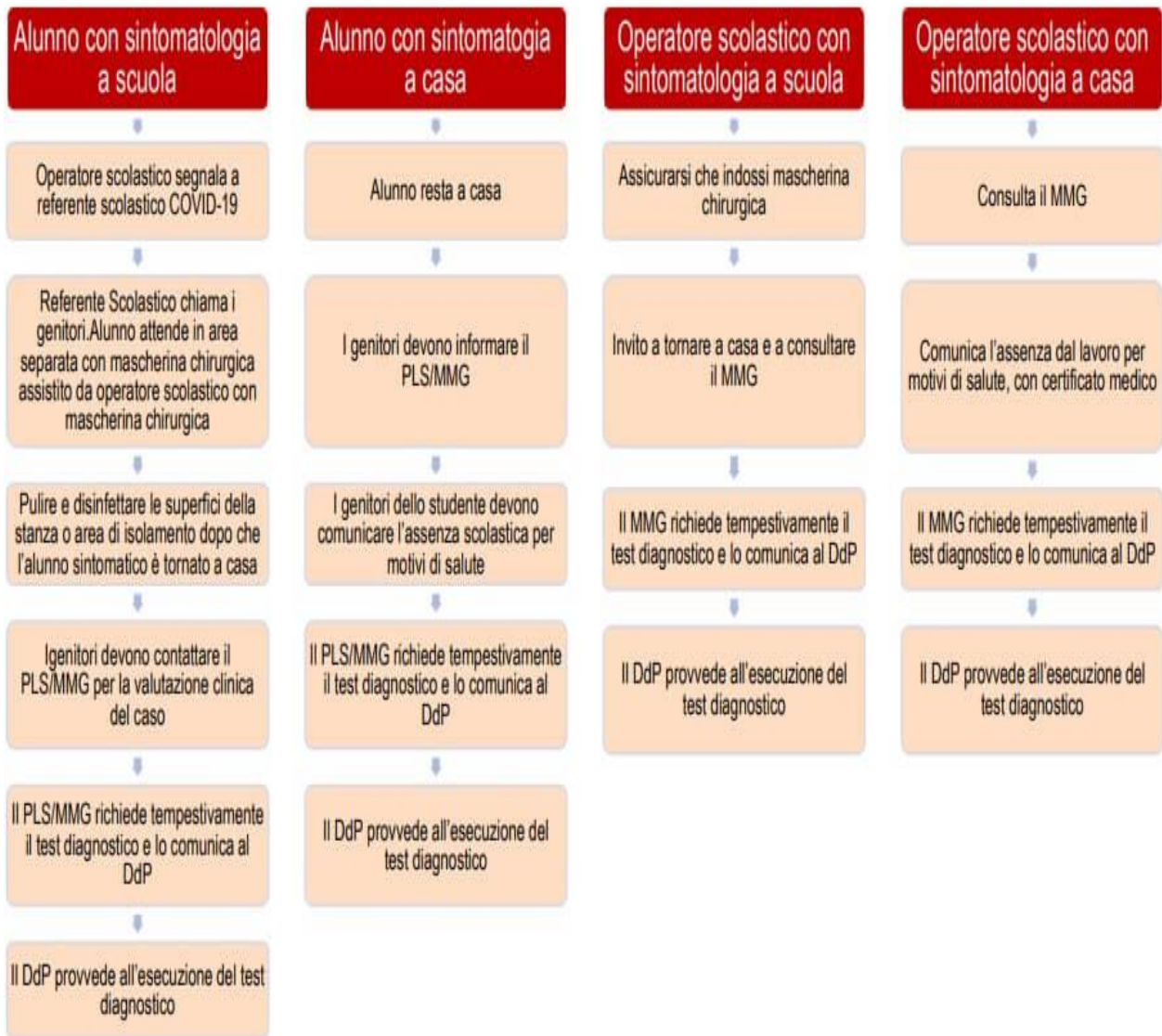
Rapporto ISS COVID-19 • n. 58/2020

## Indicazioni operative per la gestione di casi e focolai di SARS-CoV-2 nelle scuole e nei servizi educativi dell'infanzia

Gruppo di Lavoro ISS, Ministero della Salute, Ministero dell'Istruzione, INAIL, Fondazione Bruno Kessler, Regione Emilia-Romagna, Regione Veneto

Versione del 21 agosto 2020

## Allegato 1: Schema riassuntivo





*Ministero dell'Istruzione*

*Il Ministro*

*On. Lucia Azzolina*

*Roma, 31 agosto 2020*

*Ai Dirigenti scolastici  
ai Direttori dei servizi generali e amministrativi  
a tutti i Docenti delle istituzioni scolastiche italiane  
a tutto il Personale scolastico*

Carissimi,

da domani prenderà il via formalmente l'anno scolastico. Quello che stiamo per vivere è un inizio davvero particolare: tutti Voi, Docenti, Dirigenti, Personale ATA, siete ben consapevoli del fatto che stiamo per scrivere, insieme, un capitolo nuovo e determinante nella storia della nostra scuola.

Siate innanzitutto fieri del lavoro fin qui svolto.

Veniamo da mesi difficili in cui, come comunità scolastica, abbiamo dovuto reagire ad una pandemia che ha colto il mondo di sorpresa, travolgendolo. Abbiamo affrontato un evento inatteso e davvero doloroso per noi che viviamo del contatto con gli studenti: la sospensione delle attività didattiche in presenza. La didattica a distanza, nonostante le difficoltà, ha tenuto vivo il legame con le nostre ragazze e con i nostri ragazzi. Insieme poi, a giugno, abbiamo riaperto i nostri Istituti, per la prima volta, per lo svolgimento degli Esami di Stato delle scuole secondarie di secondo grado. In molti avevano messo in dubbio la nostra capacità di organizzarli in presenza, allarmando su possibili fughe di commissari e presidenti di commissione. In pochi hanno poi voluto raccontare con quale spirito di servizio la scuola tutta abbia gestito senza alcuna criticità una prova che resterà nella storia e nel cuore di studentesse e studenti. Anche di questo non posso che ringraziarvi uno per uno.

A breve le scuole riapriranno le porte a tutti. Prima con i percorsi di recupero degli apprendimenti, che andranno avanti anche durante l'anno per garantire a ciascuno studente la preparazione di cui ha bisogno, poi con le lezioni vere e proprie.

Ci troveremo a convivere con regole di sicurezza da rispettare e con una maggiore attenzione agli aspetti sanitari. Non era mai successo prima. So che c'è preoccupazione, è comprensibile. Ci darà sostegno la garanzia del gran lavoro fatto. Lo dico senza alcun trionfalismo, ma con soddisfazione: dati alla mano, nessuno in Europa si è impegnato così tanto nei mesi estivi per preparare la scuola a questa nuova stagione.

\*\*\*

Già a giugno è stato varato il Piano per la ripartenza di settembre, preparato insieme ai tanti attori del sistema scolastico e istituzionale. Da allora non ci siamo mai fermati. Abbiamo collaborato con le autorità sanitarie per avere regole condivise. E se queste si sono evolute nel corso dell'estate è perché il quadro di una pandemia non è una fotografia, non è statico, e al mutare delle condizioni la politica può e deve prendere nuove decisioni. Lo abbiamo fatto. Oggi abbiamo regole chiare, tra le più rigorose in Europa.

Abbiamo stanziato risorse per l'edilizia leggera - so che in molte delle vostre scuole proprio in questi giorni si stanno completando gli interventi - risorse per i dispositivi di protezione, per predisporre quella logistica che consentirà di evitare assembramenti proteggendo la salute di tutti, per acquistare dispositivi digitali, connettività, libri e kit didattici per i meno abbienti.

Daremo alle scuole 2,4 milioni di banchi nuovi monoposto. Uno strumento per distanziare i ragazzi, per la sicurezza, ma anche un investimento sul futuro: lo Stato non era mai intervenuto così massicciamente sugli arredi. Abbiamo letto di tutto su questi banchi. Il dibattito è stato a tratti surreale, lasciatemelo dire. Ma chi insegna, dirige una scuola o ci lavora, come voi, sa che queste dotazioni saranno importantissime per i nostri studenti, non solo per la loro sicurezza oggi, ma anche per offrire la possibilità di rinnovare la didattica domani. In questi giorni, poi, il Commissario straordinario sta consegnando gel e mascherine nelle scuole. Fornirà tutto lo Stato.

Nonostante l'emergenza abbiamo digitalizzato e accelerato le procedure di assunzione, quelle per l'assegnazione delle supplenze, una novità che modernizza il sistema. Svolgeremo a breve concorsi per 78 mila posti che rafforzeranno il nostro organico, fra cui quelli per le secondarie, molto attesi data la carenza di insegnanti. Avrei

voluto farli prima, è noto. Ma li faremo presto e credo che una volta per tutte il Paese debba ragionare su un modello stabile di reclutamento. Ai nostri studenti servono certezze, e le certezze si costruiscono a partire dai loro insegnanti. E lo faremo a cominciare dal sostegno, vera emergenza su cui, con il Ministro dell'Università e della Ricerca, abbiamo impresso una prima accelerazione aumentando il numero dei posti per le specializzazioni.

\*\*\*

In queste settimane abbiamo assistito ad un fiorire di commenti e ad un ampio dibattito sulla riapertura delle scuole. Il che per certi versi è un bene: mai la scuola aveva avuto tanta attenzione negli ultimi anni. Il Paese ne ha riscoperto l'importanza. Le famiglie hanno compreso quanti sforzi occorrono agli insegnanti nel difficile compito di educare e formare i loro figli. Eppure, il dibattito ha schiacciato la questione scolastica troppo spesso sul lato sanitario, dimenticando il vero obiettivo della riapertura: i bisogni educativi dei nostri studenti, a cui tutti noi ci siamo dedicati come personale della scuola. E attorno a questa nuova attenzione per il sistema scolastico sono emerse narrazioni spesso semplificate, alcune volte allarmistiche, quasi sempre ingiuste sul personale scolastico.

In questi mesi avete lavorato tantissimo: ci avete messo il cuore e l'anima.

Nonostante quello che qualcuno può dire, non vi siete mai fermati, anzi, avete iniziato a correre ancora più forte, per garantire la continuità didattica e per non perdere il contatto con i vostri studenti. Voglio ringraziarvi uno ad uno per gli sforzi fatti e per quelli che farete e dirvi che, come Ministra, io farò altrettanto e difenderò sempre il lavoro di chi opera nella scuola, perché ne conosco le responsabilità e le difficoltà. Respingeremo sempre con forza le insinuazioni che mirano a gettare discredito sulle istituzioni scolastiche e soprattutto su chi ci lavora. Come quelle che danno già per certa una fuga ipotetica di insegnanti dalle classi. O le narrazioni secondo cui non ci saranno corsi di recupero perché i docenti si rifiutano di farli. Traduzioni semplicistiche che rischiano di fare danno al sistema. Dimostriamo ancora una volta che il corpo dei docenti è sano. Composto da insegnanti che ci credono. Che amano il proprio lavoro e lo svolgono con professionalità e impegno.

Lavoriamo tutti insieme e riconsegniamo le scuole ai nostri studenti: il Paese ce ne sarà riconoscente. Abbiamo una responsabilità storica grande. Sarà un anno duro. Ma anche l'inizio di un percorso diverso. Avremo le risorse dall'Europa con cui costruire la



scuola di domani, a partire dagli insegnamenti di questi mesi. Abbiamo le idee e il coraggio per realizzarle.

C'è una battaglia da portare avanti su tutte: quella per eliminare le classi sovraffollate, le cosiddette classi pollaio. Abbiamo cominciato a intervenire sul provvedimento che ha dato loro origine: il Decreto del Presidente della Repubblica 20 marzo 2009, n. 81. Già oggi possiamo derogarvi, per l'emergenza, abbassando il numero di alunni per classe. Porteremo avanti questo percorso. Così come dobbiamo immaginare e realizzare un Piano pluriennale di investimenti sull'edilizia scolastica, grazie all'impiego delle risorse provenienti dal cd. "Recovery Fund". Abbiamo un obiettivo preciso, da raggiungere in tempi certi: dotare il nostro Paese di scuole migliori, più sicure e funzionali alle esigenze di studentesse e studenti. E lavoreremo su innovazione didattica e formazione di tutto il personale scolastico, senza dimenticare la lotta ad ogni forma di povertà educativa e il contrasto alla dispersione scolastica. Per una scuola al passo con i tempi, nella quale nessuno resti indietro e che possa davvero offrire il meglio ai nostri ragazzi e alle nostre ragazze, che li metta al primo posto, che sia per loro una casa in cui crescere, formarsi, diventare cittadini consapevoli.

\*\*\*

Il primo giorno di scuola porterà con sé grandi emozioni. Anche in chi vi scrive. Ai nostri ragazzi e alle loro famiglie trasmettiamo serenità. Aiutiamoli a conoscere al meglio e rispettare le regole sanitarie, spieghiamo agli studenti e alle studentesse che la scuola ce l'ha fatta e non vedeva l'ora di accoglierli di nuovo. Perché tutti noi siamo a scuola per loro. E tutti noi non vediamo l'ora di guardarli finalmente negli occhi e dire "Bentornate e Bentornati".

Lucia Azzolina



## Risorse utili

- Il documento "[Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018](#)" pubblicate a novembre 2019 dal Centro di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione e l'[approfondimento](#) a cura di Angela Spinelli (ISS) pubblicato su EpiCentro il 9 gennaio 2020.
- Il sito del [CREA](#).
- Le pagine del sito del ministero dedicate a una [Alimentazione corretta](#)
- Il sito dell'OMS nella sezione [Healthy Diet](#).
- Il sito del NHS del Regno Unito dedicato a [Eat well](#).
- Il sito della Società italiana di Pediatria [sip.it](#)
- Il sito della Società italiana di Pediatria Preventiva e Sociale [sipps.it](#).
- Il sito dell'Istituto Nazionale Ricerca Alimentazione e nutrizione [inran.it](#).
- il documento completo "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" [salute.gov.it/portale/documentazione](#).
- Il sito [EpiCentro](#) dell'Istituto superiore di Sanità: schede grafiche sull'attività fisica.
- Il sito <https://www.iss.it/coronavirus/> per l'infografica sullo stress
- Il sito [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_276\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_276_allegato.pdf) documento completo "interventi assistiti con gli animali"
- EpiCentro.iss.it – COVID-19 far fronte allo stress in casa e in famiglia
- [epiCentro.iss.it](#) - Infezione da SARS-CoV-2 tra gli animali domestici
- ISS.it COVID-19: Stili di vita sani anche nell'emergenza
- [www.orizzontescuola.it](#)  
insegnanti e didattica a distanza: lo stress amplificato dal coronavirus
- Università degli studi di Milano. Dipartimento Medicina Veterinaria

Quarantena da cani o con i cani? Stress e animali da compagnia ai tempi della Covid-19

- EpiCentro.iss.it - L' Epidemiologia per la sanità pubblica - Con i bambini l'attività fisica... è un gioco!
- [ssec.si.edu/covid-19](https://ssec.si.edu/covid-19)
- [scuola-linee-guida-21-agosto-2020.pdf](#)
- Rapporto ISS Covid 19 n.58/2020- indicazioni operative per la gestione di casi e focolai di SARS nelle scuole e nei servizi educativi per l'infanzia.
- Ministero dell'Istruzione – protocollo d'intesa per garantire l'avvio dell'anno scolastico nel rispetto delle regole di sicurezza per il contenimento della diffusione del Covid 19.