

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

Mantieni il ritmo e organizza la giornata



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

Mangia equilibrato e regolarmente



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

Muoviti con regolarità



Esci per una passeggiata da solo o con le persone con cui vivi, quando incontri qualcuno mantieni le distanze sociali. Aiuta nei lavori domestici, balla mentre ascolti la musica, fai piccoli lavori in balcone o in giardino, sono tutte opportunità di movimento. Sii creativo! [Qui](#) trovi altri suggerimenti per fare movimento.

Libera la mente



In questo periodo pieno di emozioni e di incertezze cerca di orientare i tuoi pensieri in modo positivo e di rilassarti. Scopri la borsa degli [attrezzi psicologici](#) che ti può aiutare a capire meglio cosa sta succedendo. Inoltre, se hai bisogno d'aiuto, in qualsiasi momento puoi sempre chiamare o scrivere un sms al 147.

Fai i compiti



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

Rispetta le regole d'igiene



Le [norme di igiene raccomandate](#) sono sempre da rispettare, ad esempio lavati spesso e accuratamente le mani con acqua e sapone.

Distanti ma vicini



Rispetta le distanze sociali quando vai a scuola a piedi o con i mezzi pubblici. Anche quando esci nel tuo tempo libero è importante mantenere le distanze e cerca di evitare i contatti non necessari. Se incontri qualcuno che conosci, chiacchiera con lui stando però ad almeno 2 metri distanza.

Tieni i contatti e stai online responsabilmente



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

Informati con serietà



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

Scopri i tuoi dintorni



Le attività extrascolastiche non riprendono? Approfitta del tempo libero per scoprire la tua regione. Magari hai vicino a te posti bellissimi che non conosci, ora hai l'opportunità di andarci a visitare. È anche l'occasione per fare movimento e rimanere in forma. Chiedi consiglio ad amici o parenti o consulta il sito di [Ticino Turismo](#).