



**MANUALE
DI
SOPRAVVIVENZA
PER GLI ADOLESCENTI
IN QUARANTENA**



Ciao a tutti! Mi chiamo Hillary, sono una studentessa universitaria presso l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, frequento il Corso di Laurea Magistrale in «Lavoro sociale e servizi per le famiglie, i minori e le comunità». L'idea di creare questa guida nasce dall'attività di stage, proposta nel mio percorso di studi, che richiede di individuare una problematica e di rispondere a questa, con un gruppo di persone che, oltre a percepire il disagio vogliono fare qualcosa per migliorare la situazione, con l'obiettivo di raggiungere, insieme, una finalità condivisa.

Il «Manuale di sopravvivenza per gli adolescenti in quarantena» è il frutto dell'impegno di un gruppo di ragazzi che frequentano la Scuola Secondaria di I Grado e il servizio «Crazy at six», erogato dall'Associazione Bresciana Famiglie Affidatarie sul territorio di Capriolo (BS).

«Crazy at six» è un servizio rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 16 anni con lo scopo di favorire le occasioni di socializzazione, dando loro un luogo di crescita e fornendo un supporto per lo svolgimento dei compiti scolastici.



Il manuale di sopravvivenza ha come finalità quella di sostenere gli adolescenti che si trovano in quarantena e, a causa della noia o della poca fantasia, non sanno come trascorrere le giornate. Nelle prossime pagine troverete idee e consigli su come affrontare al meglio questo periodo di «reclusione» che tocca ognuno di noi.

È un manuale per adolescenti fatto da adolescenti ma può essere utile anche per le famiglie con figli, grandi o piccoli, per persone sole o per chiunque abbia voglia di qualche suggerimento contro la noia.

L'ispirazione della guida arriva da un telefilm: «*Ned scuola di sopravvivenza*», che racconta le vicende di un ragazzo, e dei suoi amici che, per sopravvivere alle lunghe giornate sui banchi di scuola, decidono di scrivere un manuale di sopravvivenza dispensando consigli pratici e utili per tutti gli alunni .

Qui sotto il link della prima puntata:

<https://www.dailymotion.com/video/x55olhc>



A causa dell'emergenza sanitaria, l'intero contenuto del manuale è stato sviluppato tramite delle videochiamate settimanali, mooolto lunghe e ricche di contenuti, svolte mediante l'utilizzo della piattaforma Hangouts, in cui partecipavano i ragazzi, Chiara (l'educatrice del servizio), ed io!

Abbiamo creato un gruppo su WhatsApp per scambiarci immagini, foto, commenti, pensieri e riflessioni in modo più rapido.

Abbiamo deciso di non inserire l'indice perché non vi vogliamo spoilerare tutto subito, quindi, l'unico modo per conoscere i contenuti è iniziare a leggere!!

Le ultime pagine sono vuote, potete riempirle con le vostre riflessioni, suggerimenti, immagini e consigli, con tutto quello che volete, così da rendere questa guida anche vostra! Se vi va, quando l'avete riempita inviatecela all'indirizzo mail progettoguida.adolescenti@gmail.com così avremo nuovi spunti per combattere la noia!

Speriamo che la nostra guida vi possa essere d'aiuto, come lo è stata per noi.



BUONA LETTURA!



**#1 INFO INDISPENSABILI
PER LA
LETTURA DEL MANUALE**





CHE COS'È IL CORONAVIRUS?

Il coronavirus è un virus che si trasmette per via aerea (tramite bocca, saliva, starnuti e tosse). Colpisce principalmente gli anziani o persone fragili aventi già altre patologie o malattie.

È un cugino dell'influenza, ma molto più potente!

Per proteggerti devi usare guanti, mascherina e pulirti sempre le mani con il disinfettante.

CHE COS'È LA QUARANTENA?

La quarantena consiste nell'obbligo di stare a casa, e non uscire, per un periodo di tempo che può variare, per non prendere e non trasmettere il coronavirus.



P.S. puoi usare questo manuale per tutti i tipi di quarantena!

#2 PRIMA DI ENTRARE IN QUARANTENA...



✓ STAI CON I TUOI AMICI IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE, NON SAI QUANTO TEMPO STARAI SENZA VEDERLI

✓ GODITI LA TUA LIBERTÀ, NON SAI QUANDO POTRAI RIAVERLA

✓ FAI SCORTE DI CIBO (LIEVITO E FARINA PERCHÉ FINISCONO SUBITO! FIDATI CHE IN QUARANTENA TI VERRÀ VOGLIA DI FARE TORTE E PIZZE!)



✓ FAI SCORTE DI MASCHERINE (TI SERVIRANNO SE VUOI USCIRE)

✓ FAI SCORTE DI AMUCHINA





✓ COMPRA PRODOTTI DI BELLEZZA (MASCHERE, SMALTI, SHAMPOO, BALSAMO) E FALLI CON LE TUE AMICHE, OVVIAMENTE A DISTANZA!



✓ ASSICURATI CHE CARICATORE E TELEFONO FUNZIONINO E CHE QUESTO ABBA CREDITO



✓ COMPRA QUALSIASI COSA TI FACCI PERDERE TEMPO



✓ RICARICA LA POSTEPAY COSÌ POTRAI FARE SHOPPING ONLINE



✓ PRENDI TUTTO QUELLO CHE HAI LASCIATO A SCUOLA E ASSICURATI DI AVERE TUTTO IL MATERIALE PER QUALSIASI MATERIA





✓ COMPRA ANCHE QUELLO CHE TI SEMBRA INUTILE



✓ VAI A SALUTARE I TUOI PARENTI E FATTI PREPARARE SCORTE DI CIBO



✓ FATTI SPEDIRE IL «PACCO DA GIÙ»(O DA SU) CON PRODOTTI TIPICI

✓ COMPRA I PIGIAMI, SARANNO IL TUO UNICO OUTFIT, A FORZA DI LAVARLI SI CONSUMERANNO!

✓ COMPRA I COSTUMI, TI SERVIRANNO PER ABBRONZARTI SUL BALCONE O IN GIARDINO  

✓ È IL MOMENTO BUONO PER FARE DEGLI SCHERZI A CHI TRASCORRE CON TE LA QUARANTENA



#3 CONSIGLI ANTI-NOIA PER LA QUARANTENA



❖ DORMI, ALZATI TARDI MA NON TROPPO



❖ BALLA



❖ RILASSATI



❖ CANTA



❖ STUDIA E FAI I COMPITI, PERCHÉ ANCHE SE NON VAI A SCUOLA DOVRAI FARE LEZIONI A DISTANZA! E SOPRATTUTTO TORNERAI FRA I BANCHI DI SCUOLA E RICOMINCERANNO VERIFICHE E INTERROGAZIONI!



❖ CUCINA



❖ DISEGNA



❖ LEGGI



❖ PARLA



❖ MANGIA!



❖ SCRIVI UN DIARIO DELLA QUARANTENA





❖ IMPARA UNA NUOVA LINGUA

❖ ASCOLTA LA MUSICA 



❖ FAI SHOPPING ONLINE!

❖ FAI ESERCIZIO FISICO, DA SOLO O CON I TUOI FAMILIARI, SU YOUTUBE CI SONO MOLTI VIDEO CHE TI PERMETTONO DI FARE ATTIVITÀ FISICA E WORKOUT



❖ FAI QUELLO CHE HAI SEMPRE VOLUTO FARE MA NON HAI MAI AVUTO L'OCCASIONE

❖ PENSA A COSA FARE QUANDO LA QUARANTENA SARÀ FINITA



❖ IMPARA DEI TRUCCHI DI MAGIA

❖ AIUTA IN CASA



❖ COSTRUISCI QUALCOSA

❖ FAI YOGA



❖ PENSA: A TE, AL TUO FUTURO

GIOCA!!!!

CON I TUOI FRATELLI

CON I TUOI CUGINI

INVENTALI

CON GIOCHI IN SCATOLA

TROVA DEI GIOCHI DIVERTENTI DA INTERNET

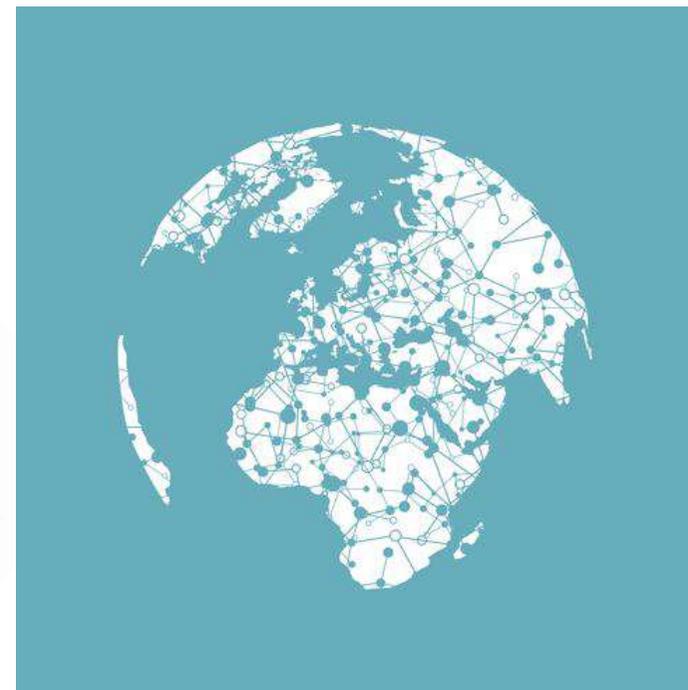
A CARTE

CON I TUOI ANIMALI

CON I TUOI FAMILIARI

SCARICALI SUL PC/TELEFONO

#4 CONNETTITI CON IL MONDO



**SE HAI UNA CONNESSIONE A INTERNET, SEI FORTUNATO,
ESISTONO MOLTI SOCIAL NETWORK CHE PUOI USARE, I NOSTRI
PREFERITI SONO:**

Puoi usare **Tik Tok**
se ti piace ballare



Pinterest è
consigliato per
creare temi



Snapchat ti
permette di fare
foto usando dei filtri



Con **Spotify** puoi
ascoltare tutta la
musica che vuoi



WhatsApp ti
permette di
messaggiare e fare
videochiamate



Puoi usare
Instagram per
condividere i tuoi
momenti preferiti



Con **YouTube** puoi
guardare video e
ascoltare musica



SE NON SEI SOCIAL, MA DURANTE LA QUARTANTA VUOI PROVARE A SPERIMENTARE, NE ESISTONO ALTRI OLTRE A QUELLI CHE TI ABBIAMO MOSTRATO PRIMA, USA QUELLI CHE PREFERISCI!

Tumblr ti permette di creare dei blog



Ask.fm si basa su un sistema di domande-risposte



Twitch è uno streaming di videogiochi



LinkedIn è utile per avere informazioni sul mondo del lavoro



Facebook, Twitter e Badoo sono app che ti permettono di condividere pensieri e notizie



Viber, Messenger, WeChat, Google Talk e Telegram sono servizi di messaggistica istantanea



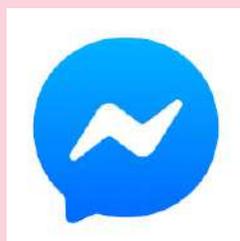


PUOI FARE DELLE CHIAMATE O VIDEOCHIAMATE CON I TUOI AMICI O PARENTI E VEDRAI CHE NON TI SEMBRERANNO POI COSÌ LONTANI



Puoi chiamare persone famose Che non conosci

CI SONO TANTE APP CHE PUOI SCARICARE SUL TUO TELEFONO O PC, MENTRE ALTRE LE POTRAI USARE DIRETTAMENTE IN RETE!





Questi sono quelli che ti consigliamo



**PUOI GUARDARE SERIE TV, FILM,
DOCUMENTARI E MOLTO ALTRO, IN
STREAMING**



E' il momento giusto per iniziare/continuare/finire programmi per i quali hai sempre detto «**NON HO TEMPO!**»

ESISTONO UN SACCO DI CONSOLE CHE TI PERMETTONO, MEDIANTE LA CONNESSIONE A INTERNET, DI GIOCARE E SFIDARE I TUOI AMICI

LE PRINCIPALI CONSOLE SONO:

- PLAYSTATION
- XBOX
- NINTENDO SWITCH
- PSP
- NINTENDO DS
- NINTENDO WII

**ALCUNI GIOCHI
PUOI SCARICARLI
GRATIS!!**

ALCUNI GIOCHI CHE PUOI COMPRARE/SCARICARE PER DIVERTIRTI CON I TUOI AMICI:

- FORTNITE
- FIFA
- PES
- GTA
- MINECRAFT
- FINAL FANTASY
- BRAWL STAR
- CALL OF DUTY

Sfidatevi e trascorrete del tempo insieme, lontani ma vicini, **CHE VINCA IL MIGLIORE!**





#5 LA ROUTINE DEGLI ADOLESCENTI IN QUARANTENA

Videochiamate
Giocare

Leggere
Portare il cane a passeggio

Compiti

Dormire

Parlare

Giocare da soli

Videolezioni

Giocare a carte
Curare il cavallo

Fare chiamate

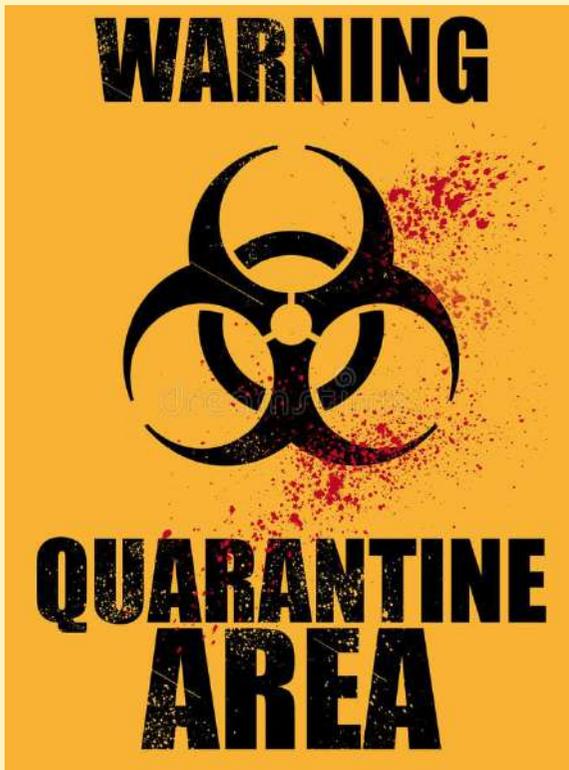
Costruire tende

Guardare film/serie tv

Mangiare

Usare i social





#6 CHE COS' È PER NOI LA QUARANTENA



La quarantena è tipo una prigione perché non posso uscire con i miei amici e vedere i miei parenti, non posso andare a fare shopping e a mangiare al Burger King o al Mc. Spero che tutto questa finisca e tutte le persone contagiate guariscano presto

La quarantena è stare più tempo con la mia famiglia, fare più chiamate e videochiamate e cucinare

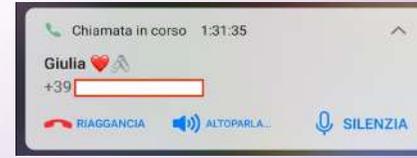
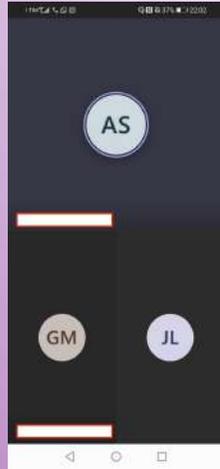
Per me la quarantena è stare a casa per non farti contagiare e non contagiare altre persone con il coronavirus

Quarantena significa stare con la mia famiglia



#7 IMMAGINI DELLA QUARANTENA



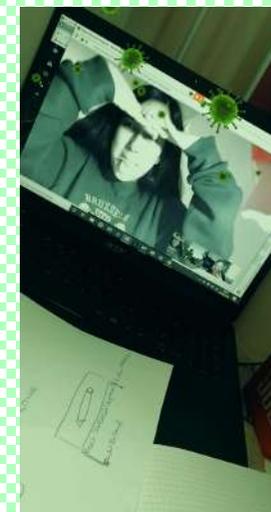


L'emergenza Coronavirus è una cosa molto seria, in tutta Italia.
Rispettiamo quattro comportamenti indispensabili:

1. **Teniamoci a distanza di sicurezza gli uni dagli altri**
2. **Evitiamo contatti fisici anche nei saluti**
3. **Non frequentiamo aree affollate**
4. **Laviamoci spesso le mani**

Facciamolo tutti. Per la nostra salute.





#8 ASPETTI POSITIVI, NEUTRI E NEGATIVI DELLA QUARANTENA



ASPETTI POSITIVI

- ✓ Puoi prendere bei voti
- ✓ Non farai verifiche e interrogazioni
 - ✓ Ti puoi vestire male
- ✓ Starai più tempo in famiglia
- ✓ Puoi fare nuove conoscenze sui social
 - ✓ Puoi andare a dormire più tardi
 - ✓ Puoi cucinare
 - ✓ Non c'è la prova costume
- ✓ Puoi guardare foto/video di quando eri piccolo

ASPETTI NEGATIVI

- ✓ Non puoi vedere i tuoi amici
 - ✓ Non puoi uscire
- ✓ Non puoi andare a trovare i nonni
- ✓ Non sei aggiornato su gossip/scoop
 - ✓ Non puoi andare ai fast food
 - ✓ Non puoi fare shopping
- ✓ Salterai appuntamenti importanti
- ✓ Non puoi fare giochi di gruppo e feste
 - ✓ Niente parrucchiera/estetista
 - ✓ Non farai gite

ZONA NEUTRA

- ✓ Non andare a scuola
- ✓ Avere più tempo libero
- ✓ Stare più tempo con fratelli/sorelle



#9 COME CI SENTIAMO
IN QUARANTENA

RABBIA
PREOCCUPAZIONE
SOLITUDINE

ANSIA

CAOS
NOIA

SPERANZA
CONFUSIONE
VUOTO

FELICITÀ
INSICUREZZA
TRISTEZZA
GRATITUDINE
GIOIA
CAPIRE
PAURA
CONFUSIONE
DELUSIONE
OTTIMISMO
SODDISFAZIONE
DELUSIONE
DIVERTIMENTO
PAURA
CONFUSIONE
DELUSIONE
DIVERTIMENTO



#10 #EPOIVORREI

#EPOIVORREI
Tornare in
sella

#EPOIVORREI
Andare al
mare

#EPOIVORREI
Prendere il
treno per
andare a
Roma

#EPOIVORREI
Uscire con i
miei amici

#EPOIVORREI
Andare a
fare
shopping

#EPOIVORREI
Finire tutti i
compiti

#EPOIVORREI
Tornare al
Crazy

#EPOIVORREI
Andare al
centro
commerciale

#EPOIVORREI
Uscire

#EPOIVORREI
Che tutto
tornasse
come prima

#EPOIVORREI
Andare al
Burger King o
al MC

#EPOIVORREI
Ritornare a
scuola

#EPOIVORREI
Andare in
piscina

#EPOIVORREI
Vedere i miei
compagni di
classe

#EPOIVORREI
Andare in
giro in
bicicletta

#11 COSA MI ASPETTA



FARE GLI
ESAMI

USCIRE CON
GLI AMICI

RITORNARE A
SCUOLA

ESSERE
PROMOSSO

TORNARE
ALLA LIBERTÀ

FARE NUOVE
AMICIZIE

ANDARE
ALLE
SUPERIORI



#12 PILLOLE DI POSITIVITÀ

Andrà tutto bene!



Non sei solo!



Passerà,
prima o poi!

Pensa
positivo!

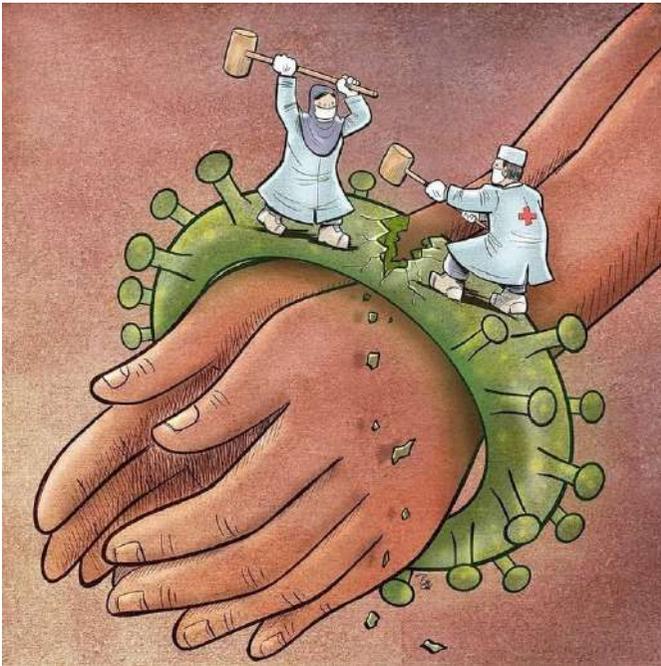
Ce la
faremo!

Non
deprimerti!

Sii forte!



IL
PRIMO
GIORNO
DI
LIBERTÀ



Vado al Mc, al
Burger King e a
mangiare il
kebab

Vado a
salutare i
parenti

Vado a scuola
a salutare
compagni e
professori

Vado al centro
commerciale

Vado al Crazy

Esco con i miei
amici e
andiamo in giro
per il paese

Esco di casa

Vado
dall'estetista e
dal
parrucchiere

Vado a cavallo

DECALOGO

- #1 - Informati sulla quarantena (usa la nostra guida!!)
- #2 - Coltiva una passione
- #3 - Tieniti occupato
- #4 - Resta connesso
- #5 - Fai dei piccoli gesti che possono cambiare la giornata a qualcuno
- #6 - Trova un affetto stabile (l'amore non conta hahahah) 😊
- #7 - In famiglia sii diplomatico
- #8 - Non lasciarti andare: prenditi cura di te
- #9 - Cercati una mascherina che ti stia bene
- #10 - Per sopravvivere alla scuola partecipa a tutte le videolezioni e fai i compiti

Eccoci qui, siamo arrivati alla fine! 😥

Speriamo che la nostra guida ti sia piaciuta e soprattutto che ti sia stata utile per affrontare al meglio la quarantena!

Abbiamo inserito tutti i consigli, pratici e non, che ci sono venuti in mente per sostenerti in questo periodo.

Facci sapere se il nostro «Manuale di sopravvivenza per gli adolescenti in quarantena» ti è piaciuto, siamo curiosi di conoscere il tuo parere. Accettiamo complimenti e critiche, non ci offendiamo!

ORA TOCCA A TE! 💪

Nelle prossime pagine raccontaci qualcosa della tua quarantena, come l'hai passata, cos'hai fatto. Scrivici dei consigli e suggerimenti, e saremo felici di aggiungerli ai nostri, così la nostra guida diventerà anche tua! Puoi aggiungere qualcosa ai nostri capitoli o crearne di nuovi, scatena la fantasia! 😊🙌

Ti ricordiamo l'indirizzo mail a cui inviare i tuoi pensieri: progettoguida.adolescenti@gmail.com



Grazie dell'attenzione!



The background features two sets of flowing, wavy bands. The top set starts with a vibrant magenta on the left, transitioning through purple to a bright cyan on the right. The bottom set follows a similar color gradient, with magenta on the left and cyan on the right. The waves are smooth and have a slight 3D effect with highlights and shadows.

CONTINUA TU...



