

CONSIGLI PRATICI PER FARE I COMPITI IN QUARANTENA.



★ **SCEGLIERE IL LUOGO ADATTO:** dedicare uno

spazio solo allo studio e al materiale che serve per studiare. Per esempio in un angolo della cameretta con scrivania e libreria dedicate al materiale scolastico.



★ **ELIMINARE I DISTRATTORI:** spegnere tv, smartphone,

tablet, allontanare altri familiari. In questo periodo può essere ancor più difficile per i vostri bimbi trovare la concentrazione in casa, aiutateli allontanando tutto ciò che potrebbe distrarli dal luogo scelto per lo studio e, se dovessero esserci fratellini o sorelline, cercate di tenerli il più distanti possibile dal luogo dei compiti.

★ **ROUTINE:** essere abitudinari e fare i compiti sempre alla stessa ora, alternando i momenti di studio a quelli di riposo.



★ **ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO:** preparare un elenco

dei compiti da svolgere e da barrare nel momento in cui sono terminati. Ricordate che è fondamentale iniziare dalle materie più difficili perché si è più freschi (no ai pomeriggi monotematici).

★ **PAUSE:** prevedere delle pause. Indicativamente per la scuola primaria: 10 minuti di pausa ogni 30 di lavoro; per la scuola medie: 15 minuti di pausa ogni 50 di lavoro; per la scuola superiore: 20 minuti di pausa ogni 75 minuti di lavoro.

★ **VARIARE:** presentando esercizi ad obiettivi parziali: intervallare gli esercizi di una materia con gli esercizi di un'altra.



★ **RICOMPENSA:** concordare una ricompensa per quando i

compiti saranno tutti terminati, un'attività che possa fare insieme in casa, alla fine dei compiti, per esempio un gioco con tutta la famiglia, cucinare insieme un dolce, guardare insieme un film.

★ creare uno **SPAZIO DELLA LIBERTÀ** dove il bambino può correre e rilassarsi nelle pause.

Ricordatevi inoltre che, essendo un periodo stressante, si presenta la necessità che i tempi di studio e di compiti vengano ridotti rispetto alla normalità.

Ora non ci resta che augurarvi

BUONO STUDIO