

# TUTORIAL per gli studenti

COME IMPARARE DA SOLI ED ORGANIZZARSI  
al tempo della didattica a distanza

UNA BUONA DAY ROUTINE PER NON PERDERSI

**Con la nuova didattica a distanza non è facile studiare, esercitarsi e soprattutto imparare tutto da soli**

**Non è facile concentrarsi, evitare di distrarsi, fare confusione, mentre è facile pensare di non farcela**

**CON QUESTO BREVE TUTORIAL TI DIAMO QUALCHE  
SUGGERIMENTO PER ORGANIZZARE**

**UNA BUONA ROUTINE DI STUDIO dal lunedì al venerdì**



**La sera del giorno prima controlla sull'Agenda del Registro di classe se sono programmate nuove lezioni e sei hai svolto tutte le esercitazioni per domani**

# Scrivi quindi un planning della giornata di domani.







Al mattino metti la sveglia, poi doccia ed una buona colazione.

**Alle 9.00 OPERATIVI!**



Se non hai una stanza personale,  
trova un locale **TUTTO PER TE**. Fai  
capire ai tuoi familiari che hai  
bisogno di silenzio e  
concentrazione.



Spegni il telefono o lascialo lontano da te.  
I messaggi che arrivano in continuazione  
**ASSORBONO UNA GRANDE ENERGIA** ED  
IMPEDISCONO DI CONCENTRARSI.  
Usa il telefono solo negli intervalli





**ORE 9.00 – 11.00**

**segui le lezioni ed esegui gli esercizi in scadenza oggi**



**ore 11.00**  
**Fai una pausa come se fosse**  
**l'intervallo**

**Prendi un caffè**  
**e riconnettiti al mondo**  
**Riprendi puntuale dopo 15 minuti**







**Ore 11.15 – ritorna al lavoro**



**Rivedi i materiali più volte. Se non ti viene un esercizio ricontrolla la teoria, eseguillo di nuovo e non farti tentare dal copiarlo**

**Ore 13.00**  
**Pausa pranzo**







**ORE 15.00**

**Inizia il tuo lavoro pomeridiano**



Ore 17.00 fine sessione di lavoro

**IMPORTANTE:** creati un gruppo di compagni di fiducia con cui verificare insieme i lavori della giornata e scambiare opinioni



**Scarica la fatica della giornata con un po' di movimento: segui un'attività on line oppure utilizza i materiali messi a disposizione dai docenti di Scienze Motorie**





**organizzati bene  
seguì il tuo programma  
lavora con un gruppo di compagni di confronto  
e la tua giornata di studio sarà un successo**

**Sei riuscito/a invece ad organizzarti  
autonomamente ed hai messo a punto una diversa  
DAY ROUTINE?**

**Mandaci il tuo VIDEO della durata di non più di 3  
minuti e la tua autorizzazione a pubblicarlo sul sito  
o quella dei tuoi genitori se sei ancora minorenne  
all'indirizzo [segreteria@giobert.it](mailto:segreteria@giobert.it)**

*We can be heroes  
just for one day*

*David Bowie*