

## ALCUNI SUGGERIMENTI PER DIVENTARE UN PO' PIÙ AUTONOMI

- ✓ Se sei rimasto indietro con tutto il lavoro che è stato assegnato in quest'ultimo mese, la prima cosa che devi fare è rimetterti al passo.
- ✓ Fai un elenco delle materie con il carico di studio maggiore, degli argomenti più importanti e delle consegne più urgenti e inizia da lì.

### Come dovrebbe essere la tua giornata tipo?

- ✓ **Cerca di svegliarti tra le 8 e le 8.30** (alle 9 dovresti essere attivo e pronto per iniziare): se i tuoi genitori lavorano ed escono presto, metti tu la sveglia e impegnati ad alzarli dal letto anche se non c'è nessuno lì vicino che ti obbliga.
- ✓ Se sai di avere un Meet alla prima ora, ovviamente dovrai essere pronto per le 8.
- ✓ **Guarda il registro** nella sezione "argomento" e nella sezione "compiti" (anche più volte al giorno).
- ✓ **Guarda la mail istituzionale** (anche più volte al giorno).
- ✓ Segna sul diario i compiti, gli appuntamenti di GoogleMeet, le interrogazioni, ecc...
- ✓ Inizia a guardare le video lezioni.
- ✓ Partecipa ai Meet che sono in programma per quel giorno.
- ✓ La tua pausa pranzo dovrebbe non dovrebbe durare più di due ore.
- ✓ Ricomincia a lavorare (video lezioni, studio personale, Meet, interrogazioni, compiti, mail ai professori, ecc...).
- ✓ **Prova a stare non più di un'ora al giorno davanti ai videogiochi!**
- ✓ Se hai un giardino, perché non passare un po' di tempo all'aria aperta?
- ✓ Potresti telefonare ai nonni per sapere come stanno, raccontare loro qualcosa di te e della tua giornata: li faresti sentire meno soli.



- ✓ Visto che i tuoi genitori fanno già molto per te, potresti aiutarli con le faccende di casa che sono alla tua portata (per esempio potresti iniziare col fare il tuo letto ogni mattina, apparecchiare la tavola, ecc...)
- ✓ Cucinare insieme in famiglia è molto divertente e potresti imparare cose nuove!
- ✓ Anche la Scuola ha pensato al tuo tempo libero e al bisogno che abbiamo di stare insieme agli altri: ti consigliamo di partecipare al Cortile Digitale (per incontrare compagni, professori ed educatori e scambiare due chiacchiere), di ascoltare Radio Riverside e il pensiero della buonanotte alle 21.30.
- ✓ Se puoi evita di fare i compiti dopo cena: leggi un libro, guarda un bel film, stai con la tua famiglia.
- ✓ **Infine, cerca di andare a letto entro le 23 e riposati.**