PRONTI, ATTENTI...? LA SCUOLA È RIPRESA!

Partire con il piede giusto è il primo passo per riuscire!

PARTIAMO ORGANIZZATI

Una buona pianificazione semplifica il lavoro e crea buone routine

Nella piacnificazione inserisco le attività scolastico (compiti, studio, preparazione verifiche) e anche qeulle extra scolastiche (sport, musica, scout...).

ALTERNIAMO MOMENTI DI LAVORO AD ATTIVITÀ PIACEVOLI

è utile alternare momenti di lavoro a momenti di pausa.

IIn questo modo non arriviamo sfiniti, permettiamo al nostro cervello di recuperare le energie per stare concentriati e attenti sul compito.

CURIAMO MATERIALE E SPAZIO DI LAVORO

Ordine e pulizia sono nostri alleati.

Teniamo a disposizione solo ciò che ci serve. Scegliamo uno spazio di lavoro possibilimente luminoso e senza rumori che potrebbero distrarre. .

USIAMO METODO

Ovvero le strategie di studio personalizzate

Aiutano ad essere più efficaci e veloci nello studio. è importante siano personalizzate perchè siamo tutti diversi!

SE VUOI APPROFONDIRE: WWW.FRANCESCADELLAI.IT

Francesca Dellai
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA