

Prot. n. 259/A10

Consigli per le famiglie e gli studenti per la gestione del tempo

In questo momento così delicato di emergenza sanitaria abbiamo pensato di proporvi alcune indicazioni per la gestione del tempo in modo da poter mantenere il più possibile una regolarità che possa favorire una buona salute della mente e del corpo:

- 1) Non interrompere per quanto possibile la propria routine (Orari pasti, riposo...): in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.
- 2) Al momento del risveglio lavarsi e vestirsi come se si dovesse uscire per andare a scuola.
- 3) Pianificare il lavoro scolastico con l'ausilio di tabelle (vedi dopo) in cui inserire: le materie da seguire in videoconferenza, i compiti da svolgere e le lezioni da studiare cercando di mantenere il più possibile gli orari scolastici (es. se alle prime due ore del lunedì mattina ci sarebbe la lezione di italiano, nel planning programmare di studiare o svolgere i compiti di questa materia).
- 4) Cercare di limitare l'accesso ai social contenendo l'utilizzo di smartphone e computer dandosi dei tempi di utilizzo.
- 5) Non sovraesporsi alle informazioni. Scegliere quando e come informarsi: tenersi informati e leggere i quotidiani nazionali e locali è importante, ma l'eccesso di informazione ed il costante aggiornamento e visione on line delle ultime news, aumenta lo stress. Limitare le informazioni: scegliere due momenti della giornata in cui informarci e il canale con cui farlo e lasciar perdere tutto il resto.
- 6) Attività fisica e passeggiate all'aria aperta sono importantissime (mantenendo le distanze come da normative vigenti). Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno.
- 7) Riposarsi adeguatamente andando a dormire ad un orario adeguato per lo svolgimento delle attività diurne: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta.
- 8) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario.
- 9) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici (sempre nel rispetto delle normative vigenti). Avere restrizioni di movimento NON significa annullare la socializzazione.

10) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.

Tabella di esempio da completare (vedi punto 3)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.00-9.00	Italiano						
9.00-10.00	Italiano						
10.00-11.00	matematica						
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00	cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
21.00-22.00							
22.00-23.00							

Alassio, 11 marzo 2020

Il Coordinatore educativo didattico
(Prof. Gerolamo Ottonello)
(La firma è omessa ai sensi dell'art. 3, D.to Lgs. 12.02.1993, n. 39)