

Passo 1: Fai attività fisica e dormi a sufficienza



Nelle pagine seguenti troverai utili consigli per poter migliorare la tua capacità di studio, ma se sei costantemente stanco essi non ti serviranno a niente. Le quattro indicazioni che ti diamo in questa e nella pagina seguente costituiscono dei presupposti molto importanti per avere successo a scuola.

Dormi a sufficienza

Consiglio

Ogni sera vai a letto sempre alla stessa ora e spegni la luce sempre alla stessa ora (al più tardi alle 22). Dormi almeno 8 ore.

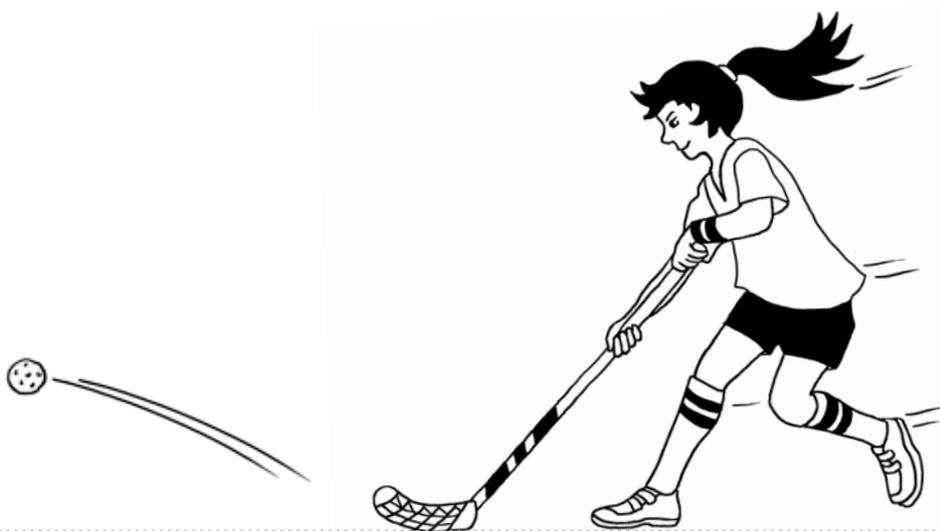
Solo se hai dormito a sufficienza puoi concentrarti a scuola. Se sei troppo stanco o non hai dormito abbastanza non riuscirai a stare attento in classe. Quindi fai in modo di andare a dormire sempre alla stessa ora e di avere almeno da otto a dieci ore di sonno. Spegni la luce al più tardi alle 22!

Fai attività fisica

Consiglio

Fai attività fisica e sii attivo ogni giorno. Ogni sera prima di andare a letto pensa agli esercizi che hai fatto durante la giornata per il tuo corpo e pensa a quello che vuoi fare l'indomani.

L'uomo moderno sta troppo seduto a scuola o davanti al televisore e fa poco movimento. Ecco perché molte persone diventano obese! La mancanza di movimento ci rende pigri ed è dannosa per corpo e cervello. Quindi fai del movimento ogni giorno: pratica uno sport, gioca all'aperto, cammina o fai dei piccoli esercizi di ginnastica a casa.



Esercizio 1

Prendi un foglio e scrivi come titolo "Sonno ed esercizio fisico". Scrivi nella riga seguente la data di oggi. Poi scrivi "Esercizio fisico oggi" e aggiungi che tipo di esercizio hai fatto oggi e per quanto tempo. Aggiungi anche a che ora hai spento la luce per dormire. Compila un foglio per ogni giorno nei prossimi 10-14 giorni. Attenzione: spegni la luce sempre alla stessa ora!