

## Passo 4: Un luogo tranquillo per concentrarti

Quando studi devi essere concentrato. Senza concentrazione non vai avanti e non impari niente. Conversazioni, rumori, televisione o musica disturbano la tua concentrazione e ti distraggono.



### Un ambiente di studio tranquillo

- ▶ Fa' in modo che il tuo ambiente di studio sia in un angolo tranquillo del vostro appartamento.
- ▶ Accordati con le tue sorelle e i tuoi fratelli che non ti disturbino mentre stai studiando.
- ▶ Niente televisione o radio accesa in camera, non potresti concentrarti.
- ▶ Se non va diversamente procurati dei tappi per le orecchie da usare mentre studi.
- ▶ Non tenere la musica in sottofondo, ti distrarrebbe. Tieni conto che hai bisogno di silenzio assoluto!

### Consiglio

Fai un cartello con su scritto "Per favore silenzio!" o "Non disturbare!" e appendilo alla porta della tua stanza o sulla tua postazione di lavoro.

### Consiglio

Se ascolti volentieri la musica puoi premiarti nel modo seguente: dopo aver lavorato assiduamente per 15-20 min. concediti una breve pausa e ascolta un po' di musica per un massimo di 5 minuti, poi ritorna a lavorare concentrato!



### Esercizio 4

Prendi un foglio, scrivi il titolo "Resoconto di rumori e distrazioni" e annota tutto quello che ha disturbato la tua concentrazione oggi e nei giorni seguenti. Poi discutine con i tuoi genitori per trovare insieme una soluzione al problema. Scrivi in seguito quali sono le soluzioni previste e se hanno funzionato!