

## Passo 5: Stabilisci degli orari di studio fissi

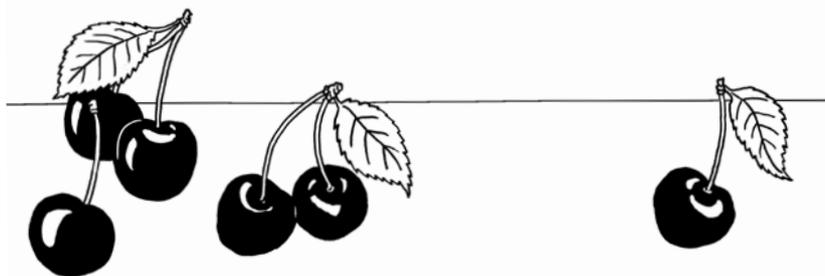
### Prima il dovere, poi il piacere

Seguire delle abitudini può, in molti casi, facilitarci la vita. Ciò vale anche per gli orari di studio regolari.

- Fai i compiti a casa e preparati per gli esami, possibilmente sempre alla stessa ora. Se diventa un'abitudine non devi pensare ogni giorno a quando devi cominciare a studiare. L'abitudine in questo caso ti facilita il lavoro.

#### Consiglio

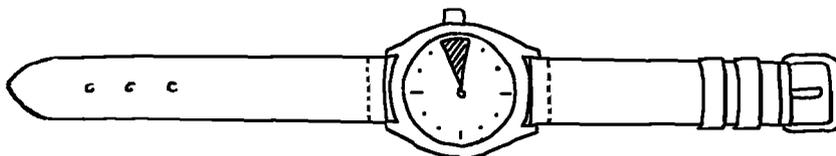
Se hai scuola fino all'ora di pranzo e poi hai il pomeriggio libero comincia a fare i compiti un'ora dopo il pranzo. Così hai un po' di tempo per riposarti dopo mangiato. Se invece hai lezione anche il pomeriggio comincia a fare i compiti mezz'ora dopo che sei arrivato a casa. Così puoi rilassarti un po', ma non corri il pericolo di cedere completamente all'ozio.



- Non cominciare a studiare subito dopo la scuola, fai invece una breve pausa, magari per mezz'ora. Mangia o bevi qualcosa di leggero, parla con qualcuno o ascolta un po' di musica. Ma non cominciare a fare qualcosa di impegnativo perché devi comunque fare prima di tutto i compiti.
- Attenzione: non fare i compiti subito dopo aver mangiato. Dopo il pranzo il corpo ha bisogno di quiete per digerire. Aspetta almeno un'ora.

#### Consiglio

Inserisci nel tuo piano giornaliero anche l'ora da dedicare ai compiti a casa!



#### Consiglio

Cerca di fare i compiti prima degli altri doveri o attività per il tempo libero (sport, musica ecc.). Pensa al motto: "Prima il dovere poi il piacere!"

- Riservati un'ora al giorno per i compiti. Se sei più veloce tanto meglio. Se invece ti rendi conto che ci impieghi più di un'ora allora ti devi riservare più tempo.
- Se il pomeriggio o la sera hai un corso, fai sport o altro, cerca di pianificare ogni attività e di fare in modo da avere tempo a sufficienza per i compiti, li devi svolgere possibilmente prima di ogni altra attività! Non dimenticare che per il tuo futuro e per la scelta di un mestiere conta in primo luogo il tuo diploma scolastico!
- Cerca di studiare prima di cena, dopo cena non dovresti avere più niente da sbrigare e andare a letto presto.

### Esercizio 5

Organizza la tua ora di studio così come ti abbiamo consigliato e inseriscila nel tuo piano giornaliero.

Nel corso dei prossimi cinque giorni rifletti se studiare a quest'ora è per te produttivo o se magari saresti più in forma a un'altra ora della giornata. Prendi nota, ogni giorno, p. es. sul retro del tuo "Resoconto delle distrazioni"!