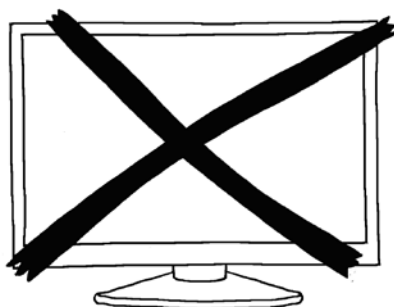


## Passo 8: Comincia a lavorare

Prima di cominciare con il lavoro vero e proprio devi fare attenzione ai seguenti punti. Essi ti aiuteranno a lavorare con concentrazione.

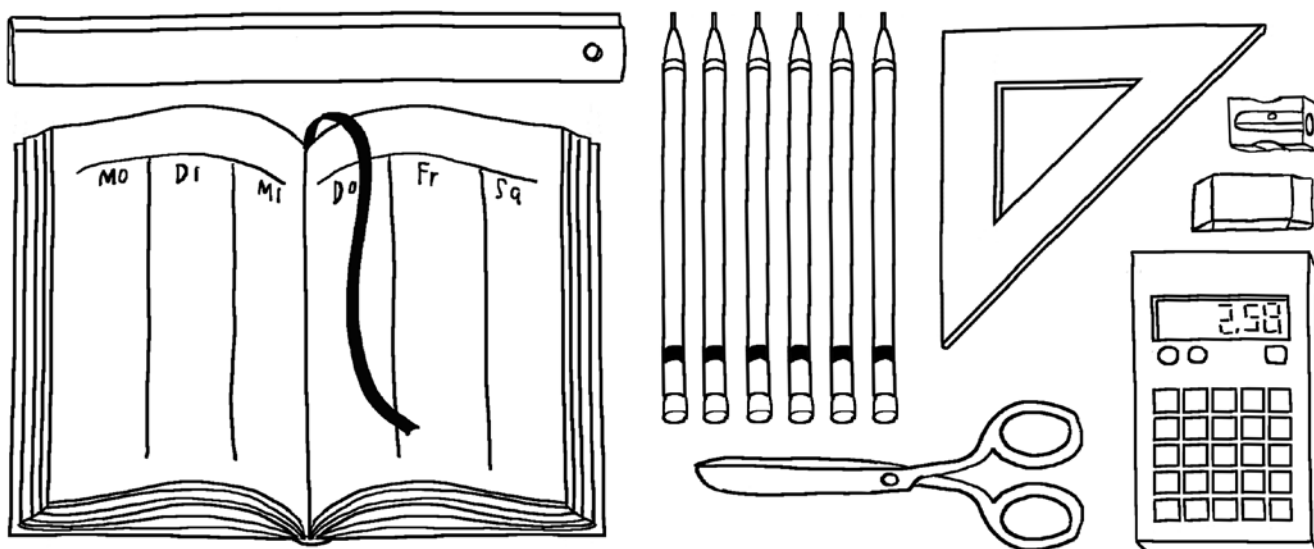
### 1. La tua postazione di lavoro è ordinata e tranquilla?

Hai messo tutto in ordine, così niente ti può distrarre? Hai a disposizione del materiale per scrivere, carta e altro? La televisione e il computer sono spenti?



### 2. Hai a portata di mano tutto quello che ti serve?

Hai il libro di matematica e l'eserciziario sulla scrivania? Consulta il tuo diario per vedere quali sono i compiti da fare e prendi tutti i libri e i quaderni che ti servono!



### 3. Fai un piccolo esercizio di rilassamento

Prima di cominciare a lavorare fai un piccolo esercizio per rilassarti. Puoi fare un po' di stretching e sbadigliare in modo rumoroso o inspirare PROFONDAMENTE per cinque volte ed espirare con FORZA. Oppure incrocia le braccia dietro la testa, spingi i gomiti all'indietro e conta fino a cinque.

#### 4. Crea un piano di lavoro per la giornata di oggi

Ieri hai imparato come fare nel passo 7, ora mettilo in pratica.

Prendi un foglio per appunti e scrivici su tutto quello che devi sbrigare oggi. Pensa bene in quale successione vuoi sbrigare i vari compiti. Comincia magari con qualcosa di facile o che ti piace in modo particolare!

Se hai un compito da svolgere che bisogna dividere in più giorni (tipo un esame o una presentazione) allora rifletti su ciò che vuoi fare oggi e qual è il tuo obiettivo parziale della giornata.

---

#### 5. Pronti ... via!

Ora comincia a lavorare.  
Buon lavoro e tanto successo!

#### Consiglio

Incolla sul tuo tavolo o sulla scatola dove metti tutti i tuoi strumenti di lavoro una lista di controllo con questi cinque punti:

1. È tutto ordinato?
2. È tutto pronto?
3. Esercizio di rilassamento
4. Piano di lavoro
5. Via!

Abituati a scorrere sempre questa lista prima di cominciare a studiare!

1. È tutto ordinato?
2. È tutto pronto?
3. Esercizio di rilassamento
4. Piano di lavoro
5. Via!

---

#### Esercizio 8

Crea oggi e nei prossimi tre giorni dei piani di lavoro molto accurati per organizzare la tua ora destinata ai compiti a casa. Pensa anche a quali esercizi di rilassamento fare. Comincia con un compito meno pesante, è più piacevole. Annota tutto in modo accurato e scrivi anche se ti è riuscito il compito di oggi e, in particolare, come sei riuscito a svolgerlo.