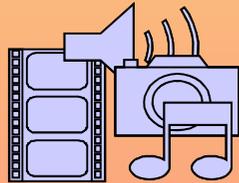


# Indicazioni per gli studenti ai tempi del covid-19



1) **Scandisci il tempo di studio:** 25 minuti di studio e 5 di pausa. In questo modo rimarrai più concentrato. Usa un timer o un orologio per tenere il tempo;

2) **Evita le distrazioni:** tieni il cellulare, i giochi e la merenda per il tempo della pausa;



3) **Leggi ad alta voce:** ti permetterà di utilizzare sia il canale visivo che quello uditivo per l'apprendimento e ti aiuterà a esporre meglio;



4) **Prendi appunti a mano:** puoi usare colori, schemi, simboli, disegni che ti aiutino a schematizzare e studiare;



5) **Dati obiettivi concreti e misurabili:** per il tempo a disposizione facendoti una scaletta delle priorità. Focalizzarti su un argomento alla volta facilita la memoria e ti permette di valutare meglio il tuo apprendimento;



6) **Ripeti** a un familiare o a un compagno **quanto studiato:** ti aiuterà a valutare il tuo studio e a migliorare l'esposizione.