

**Il dodecalogo di suggerimenti agli studenti,
a tutela dell'equilibrio psico-fisico
nell'emergenza Covid19 (...e non solo)**

Un'iniziativa dei proff. Mezzetti e Mastrantonio (task force per la DAD),
con il sostegno del Dipartimento di Scienze Motorie del Liceo Taletè

1. **Organizza la tua giornata** definendo in modo ordinato i tempi che scandiranno le diverse attività in cui sei impegnato/a. Metti la sveglia in un orario che permetta di dedicarti con calma alla preparazione della persona (dall'igiene personale, alla colazione, al vestirsi, al riordinare il letto, ecc.) prima dell'inizio delle attività didattiche. Affacciati alla finestra per qualche minuto (se hai un balcone o un terrazzo sei molto fortunato) e fai qualche esercizio di respirazione. Fai sempre una prima colazione completa. Ricorda che la colazione è il pasto più importante della giornata, perché garantisce il fabbisogno energetico fondamentale per qualsiasi impegno psico-fisico mattutino. Non partecipare alle lezioni in pigiama!
2. **Concentrati sul programma delle attività didattiche;** partecipa con disponibilità e attenzione: come sai bene, apprendere è sempre un atto volontario. Per questo cerca di entrare, almeno per un po', in modalità video: in tal modo i prof e i compagni ti vedranno, come tu vedi loro, e potrete salutarvi e 'riconoscervi' l'un l'altro/a. Nei momenti di pausa evita di accedere a piattaforme diverse da quelle utilizzate per l'attività didattica. Piuttosto spendi questo tempo per un piccolo ristoro (un tè o caffè, un frutto o una merenda leggera), un giro per stanze della tua casa e/o esercizi di allungamento muscolare. Sfrutta le ore libere dalla programmazione didattica in videoconferenza per iniziare ad approfondire, a svolgere i compiti e a organizzarti per le consegne date dai docenti. Puoi anche appuntarti le domande che intendi rivolgere loro nelle prossime lezioni. C'è un detto popolare che dice: "il mattino ha l'oro in bocca...".
3. **Aiuta concretamente i tuoi familiari nei lavori necessari alla gestione della casa:** riordino, pulizia, apparecchiatura della tavola. Se ti senti pronto/a, occupati o collabora alla preparazione dei pasti: è il modo migliore per una gestione oculata delle risorse alimentari, e per evitare gli sprechi. Questa attività è estremamente importante anche per sviluppare consapevolezza nel controllo dell'assunzione calorica e nella scelta della distribuzione degli alimenti nei pranzi e nelle cene. Molto probabilmente scoprirai che cucinare per gli altri e con gli altri può essere un impegno divertente e creativo...
4. Sulla base delle indicazioni dei docenti, **cerca di stabilire i tempi necessari per lo svolgimento delle consegne che ti sono state assegnate:** a seconda della loro quantità, potrebbe essere opportuno eseguirle in momenti diversi. Cerca di non rimandare l'impegno alle ore serali né, tantomeno, a quelle notturne.
5. **Non rinunciare mai a ritagliarti nella giornata uno spazio per il movimento:** i docenti di Scienze Motorie e Sportive ti stanno inviando delle indicazioni utili per la pratica a casa; sul web, poi, è possibile trovare tantissime proposte di esperti laureati in Scienze Motorie che ti permettono di svolgere attività in sicurezza. Non si può prescindere dalla corporeità per garantire l'equilibrio psico-fisico.
6. **Usa consapevolmente le potenzialità dei social** valorizzando la profondità del dialogo con i tuoi amici e le persone care al fine di comunicare autenticità ed empatia. In questo momento di difficoltà tutti abbiamo bisogno di sostegno e "contatto". Non trovarti mai a

“scrollare” passivamente il tuo smartphone... ricorda che alla tua passività corrisponde sempre un’azione della rete volta a utilizzare i tuoi percorsi virtuali per acquisire informazioni e condizionare le tue scelte. Gioca on line con morigeratezza.

7. **Lascia spazio all’espressione della tua creatività** e non perdere il contatto con i tuoi hobbies. Scrivi, disegna, ascolta e, se ne sei capace, fai musica... queste attività aiutano il rilassamento e potenziano la capacità di introspezione. Ma puoi anche cantare e ballare, se ne hai voglia, e non solo al chiuso della tua stanza: è un ottimo modo di esprimere la tua vitalità e trasmettere energia e ottimismo a chiunque avrà la fortuna di percepirle, perfino dal tuo balcone.
8. **Impegnati in attività di “manutenzione straordinaria”** (bricolage, riordino di armadi, catalogazione di libri, di archivi informatici, ecc.). La tua casa può essere ricca di sorprese e meraviglia: una scatola di vecchie foto permetterà a te e ai tuoi di fare mille viaggi nello spazio e nel tempo.
9. Immergiti nel piacere della **lettura di un libro** che possa alimentare il potere dell’immedesimazione e accompagnarti in una dimensione immaginifica, fonte di esplorazione di grandi spazi di libertà.
10. Cogli l’opportunità di questa forzata condivisione dello spazio di casa per arricchire il **dialogo con i familiari**: stai giocando in un campo in cui sono i tuoi soli compagni di squadra.
11. Anche in casa la giornata può essere appassionante e impegnativa... **concediti sempre il meritato riposo!**
12. In una parola **sii resiliente**... e andrà tutto bene...

“Tutti possono migliorare a dispetto delle circostanze e raggiungere il successo se si dedicano con passione a ciò che fanno.” *Nelson Mandela*