#io resto a casa

VADEMECUM

una semplice guida per affrontare al meglio la quarantena

Stanchi di osservare il vostro gatto dormire per far passare il tempo? Avete finito di cucinare abbastanza cibo fino a Natale 2023? Terminato il catalogo di serie TV da vedere?

Non preoccupatevi: se seguirete questi semplici ma efficaci consigli, questo sarà il periodo più divertente dopo quella volta che ho dimenticato come ci si siede…

Rapporto Io-Scuola

Dopo la chiusura delle scuole, quasi tutti gli studenti si sono dovuti affacciare a un “mondo sconosciuto”: la didattica a distanza.

Ecco a voi tutti i comportamenti necessari per sopravvivere in questo inferno digitale!

1.1

Partecipare con regolarità e attivamente alle attività online.
Resta importante ascoltare, prestare attenzione e fare domande durante le lezioni, anche se non siamo fisicamente in aula.
Adesso possiamo anche andare in bagno a ogni ora!

1.2

Rispettare i tempi e consegne previste dalla DAD.

Non rimandare a domani quello che potresti fare oggi... rimandalo a dopodomani così hai oggi e domani liberi.

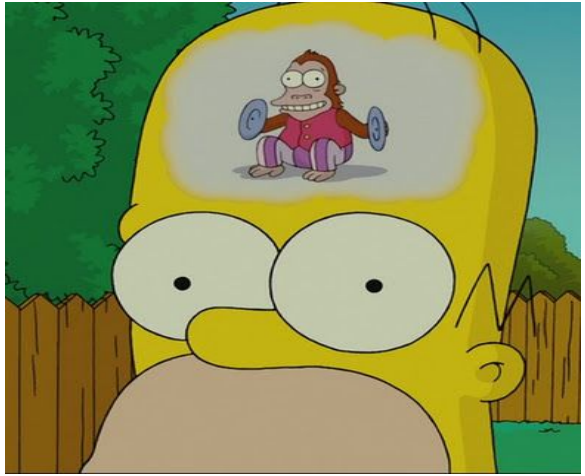
1.3

Mantenere un’etichetta nell’abbigliamento e nei comportamenti durante la didattica a distanza. Questa è una forma di rispetto nei confronti del docente e dei compagni di classe (anche se a pensarci bene è così comodo rimanere in pigiama durante le videolezioni...).

1.4

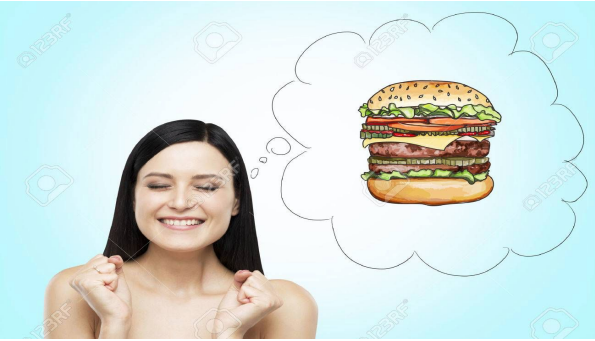
Durante le videolezioni resta concentrato ed evita le distrazioni. E' importante seguire le lezioni per non rimanere indietro con lo studio.

Ci saranno altre occasioni per chattare con i tuoi amici!



1.5

È importante rispettare i tempi e le modalità di intervento nelle discussioni? Il problema principale della didattica a distanza è sicuramente una minore comprensione della spiegazione ed è quindi importante evitare di parlare uno sull'altro... puoi disattivare il microfono se devi dire a tua madre che per pranzo vorresti tanto un piatto di lasagna!



1.6

Organizzare una postazione di lavoro è fondamentale per concentrarsi e seguire al meglio la lezione. Nessuno vorrebbe fare una brutta figura con la sua scrivania disordinata oppure con qualche rumore molesto proveniente dalla propria casa.

1.7

Bisogna favorire un clima collaborativo tra compagni e con il docente. Infatti, se non ci supportiamo come faremo a sopportarci?

Rapporto familiare

Restare confinati in casa potrebbe farvi conoscere persone fino ad allora sconosciute, ossia i vostri parenti...

Questa è una bella occasione per migliorare la vita in famiglia, e ora vi spiegheremo in che modo...

2.1

In questa quarantena cerca di migliorare il rapporto con tuo/a fratello/sorella, anche se lo/la consideri tale e quale ad un animale domestico.

2.2

Condividere momenti di relax con la famiglia. Quale migliore occasione per passare del tempo in famiglia, sfidando i tuoi genitori a Monopoly? Tu e tuo fratello ricordatevi che l'importante non è vincere, ma far perdere i vostri genitori!

2.3

Condividere i pasti principali. Può essere un momento per rilassarsi e parlare in compagnia mantenendo vivo il legame.

2.4

Il segreto per un’ottima organizzazione in famiglia?
Suddividere equamente le varie mansioni domestiche!
In questo modo sarete sempre attivi e manterrete in funzione il vostro cervello e il vostro fisico, senza gravare sempre e solo su vostra madre.
Scoprendo un’attività che prima non conoscevate a fondo, ossia, occuparsi dell’ ambiente in cui si vive!

2.5

Mettere le proprie competenze a disposizione degli altri per semplificare la “Vita Digitale”. Facendo ciò potremmo aiutare i nostri familiari ad interagire con il mondo digitale in modo tale da poter fare videochiamate con chiunque.

2.6

Quale miglior metodo per evadere dalla noia se non quello di passare del tempo con la tua famiglia?
Con le nuove tecnologie hai la possibilità di parlare con chi vuoi! E mi raccomando, Non dimenticarti dei tuoi nonni !

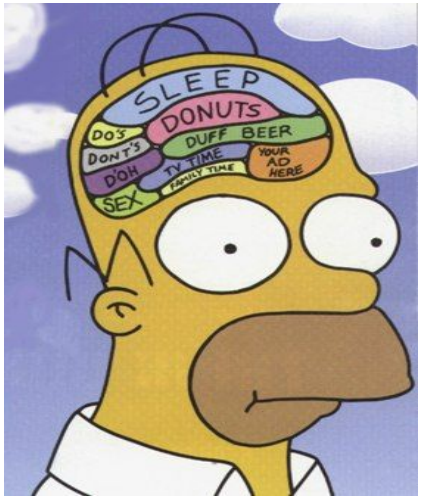
Rapporto con sé stessi

Non dimentichiamoci della cosa più importante: tu!

Ora che hai tanto tempo libero, puoi dedicarti più tempo, magari praticando un hobby, leggendo un libro o guardando (non tutto il giorno) le conferenze stampa di Conte...

3.1

Come si fa a sopravvivere in questa quarantena?!
Diciamoci la verità: cerchiamo tutti una soluzione a questo dilemma, ma la risposta è più semplice di quanto immaginiate...



Provate a rispettare i vostri ritmi abituali senza modificare la vostra "tabella di marcia" giornaliera!

3.2

In questi giorni in cui siamo a casa cerchiamo di non trascurare l'attività fisica.

Altrimenti quando ricominceremo ad uscire, il metro di distanza sarà assicurato dalla nostra pancia…

3.3

Anche lo specchio rifiuta di guardarci,a causa delle nostre occhiaie. Vai a dormire ad un orario ragionevole se non vuoi ritrovarti addormentato sulla tastiera del computer durante la prima ora di lezione del giorno dopo!

3.4

In questi momenti praticare un hobby come imparare a suonare uno strumento potrebbe essere una magnifica idea, non solo perchè potrebbe essere un momento di svago,

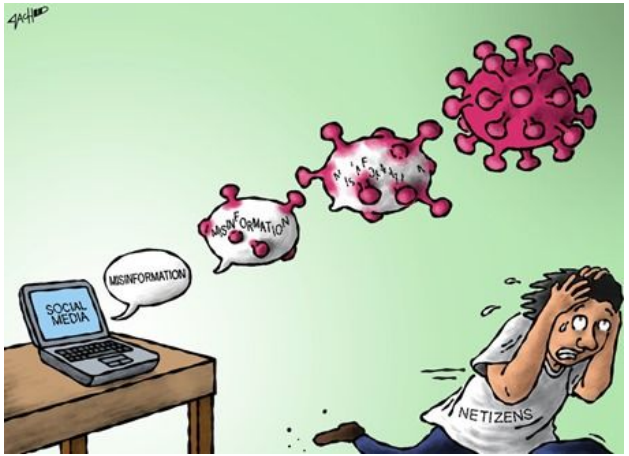
ma soprattutto perché farlo ci rende più affascinanti e come sappiamo tutti non farebbe male.

3.5

Mangia in modo regolare. Improvvisamente il frigo ha iniziato a parlare e altro non ti chiede che andarlo ad aprire. Non cadere in tentazioni! La fame compulsiva può essere un bel problema da tenere a bada.

3.6

Rimanere informati è importante; ma passare da un notiziario all'altro alla continua ricerca di informazioni sull'andamento del contagio non è solo inutile, è anche totalmente controproducente per il nostro benessere psicologico.



Si può scegliere uno o due momenti della giornata in cui informarci sulle notizie e dedichiamo il restante tempo ad altre attività.

3.7

Curare le relazioni con gli amici. Visto che si fanno videolezioni con i professori, perchè non fare videochiamate tra gli amici? Facendo videochiamate vi potete prendere in giro quanto volete, anche perchè nessuno può uscire di casa per vendicarsi. Forse il problema sarà quando finirà tutto.

FINE

Speriamo di avervi tenuti abbastanza impegnati fino alla fine della quarantena, a meno che non la prolunghino per tutta l’estate… in tal caso si salvi chi può.

~classe 2b

Le immagini possono essere soggette a copyright, noi non abbiamo nessun diritto su esse.
Immagini slide 1.1 prese da https://www.lanazione.it/firenze/cronaca/videolezioni-la-rivoluzione-entra-in-classe-1.5095292 , https://www.sempionenews.it/cultura/marhe-center-della-bicocca-mette-a-disposizione-di-tutti-le-videolezioni/
Immagini :slide 1.2 prese da:https://www.orizzontescuola.it/compiti-per-casa-il-tempo-massimo-che-ogni-studente-dovrebbe-dedicarvi/
Immagini slide 1.3 prese da:http://legnolamellare.blogspot.com/2016/09/fiocco-grembiule-elementari.html
Immagini slide 1.4 prese da:http://vincenzopalmisano.it/il-web-ci-rende-stupidi/ , http://www.sulromanzo.it/blog/come-aumentare-la-produttivita-mentre-scrivi-9-consigli
Immagini slide 1.5 prese da:https://www.yorokobu.es/verborreicos/ , https://pt.123rf.com/photo_48278047_uma-mulher-morena-est%C3%A1-pensando-em-hamb%C3%BArguer-um-conceito-de-fast-food-fundo-concreto-.html
Immagini slide 1.6 prese da:https://mastersintlucas2018-2019.home.blog/2018/11/22/eerste-blogbericht/
Immagini slide 1.7 prese da:https://www.southwalesargus.co.uk/news/10679859.reliance-on-supply-teachers-hitting-pupil-progress-in-wales/ http://ruyameali.com/ruyada-eski-sinif-arkadasini-gormek
Immagini slide 2.1 prese da:https://www.nostrofiglio.it/famiglia/frasi-e-canzoni-su-fratelli-e-sorelle http://www.mammerock.net/figli-indisciplinati-in-gran-bretagna-i-genitori-chiamano-la-polizia-per-dirimere-liti/
Immagini slide 2.2 prese da: http://www.stadtlandzeitung.com/renovierung-bei-cluedo/ https://aleteia.org/2019/12/06/6-no-screen-family-activities-for-cold-nights/
Immagini slide 2.3 prese da: http://www.jina.in/blog/four-main-parenting-styles-their-effects-children/ https://www.buenosaires.gob.ar/noticias/la-alimentacion-una-comunicacion-sin-palabras
Immagini slide 2.4 prese da:http://www.pulitiefelici.it/it/blog/gio-02052019-1153/pulire-fondo-la-casa-la-salute-di-tutta-la-famiglia https://www.shutterstock.com/it/search/home+help+cleaning?search_language=en&tracking_id=68FoRlPxOR82AQa7G1kC5g&version=llv1&inline=115383397
Immagini slide 2.5 prese da:https://pxhere.com/tr/photo/1444481 , https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/kak-proverit-i-uvelichit-svoyu-skorost-pechataniya/
Immagini slide 2.6 prese da:https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/nov/08/experience-hide-the-pain-harold-face-became-meme-turned-it-into-career https://www.dreamstime.com/stock-images-bolii-cave-romania-image21401764
Immagini slide 3.1 prese da:https://www.wikihow.it/Studiare https://www.assopoker.com/livelli-utente/assopokerista/poker-online-quando-le-distrazioni-incidono-sul-profitto-28778_3375/
Immagini slide 3.2 prese da:https://m.dagospia.com/alle-bahamas-ha-aperto-il-paradiso-dei-curvy-un-rifugio-solo-per-taglie-extra-large-164012 https://www.mediakey.tv/leggi-news/palestre-chiuse-in-tutta-italia-la-piattaforma-virtuale-di-fitness-cyberobics-invita-il-paese-ad-allenarsi-a-casa-gratuitamente-in-
uesto-periodo
Immagini slide 3.3 prese da:https://www.osteopatiabologna.it/category/consigli-ed-indicazioni/page/2/
Immagini slide 3.4 prese da:https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/giochi-per-bambini/giochi-di-prestigio-per-bambini
Immagini slide 3.5 prese da:https://ilbackpack.wordpress.com/2014/10/17/le-ultime-dalla-fabbricadibraccia-la-madre-frigorifero/
Immagini slide 3.6 prese da:: https://twitter.com/cartoonistzach/status/1239776297988980737 https://www.rollingstone.it/opinioni/siamo-tutti-bimbe-di-giuseppe-conte/507737/
Immagini slide 3.7 prese da:https://www.melablog.it/post/188344/skype-per-ios-supporto-per-le-video-chiamate-di-gruppo-ed-altre-novita